ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΣΑΣ

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

«Η Ψυχή είναι μια πηγή απεριόριστης σοφίας, αγάπης και
δύναμης, όμως εμείς δεν γνωρίζουμε τίποτα για τους
θησαυρούς της, όταν της επιτρέψουμε να την εξουσιάσει
ο νους, οι αισθήσεις και το φυσικό σώμα...
Αλλά η ενδυναμωμένη Ψυχή είναι η αληθινή μας φύση
και είναι καιρός να την αποκαταστήσουμε, έτσι ώστε
τα δώρα της να πλουτίσουν τη ζωή μας.»

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

Το βιβλίο αυτό είναι ένας πρακτικός οδηγός
Διαλογισμού με συγκεκριμένες, απλές ασκήσεις
που βοηθούν τον ενδιαφερόμενο να βαδίσει
με ασφάλεια στο μονοπάτι του Διαλογισμού και
να οδηγηθεί σταδιακό στην εσωτερική ειρήνη
και την προσωπική πληρότητα.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΣΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:
Empowering your soul through MEDITATION

Εκδόθηκε από το Element Books Inc. 1999
στις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Μεγάλη Βρετανία και
Αυστραλία
Τυπώθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες - ISBN 1-86204-547-X

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Site Science of Spirituality : http://www.sos.org/el/



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

RAJINDER SINGH

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΣΑΣ

Αφιερωμένο στους πνευματικούς μου δασκάλους

Sant Kirpal Singh Ji Maharaj
και Sant Darshan Singh Ji Maharaj

που βοήθησαν αμέτρητους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο
να ενδυναμώσουν την ψυχή τους μέσω του διαλογισμού

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστήρια

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους σεβαστούς πνευματικούς δασκάλους μου, Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974) και Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989) από τους οποίους έμαθα την άσκηση του διαλογισμού. Ο Sant Kirpal Sigh Ji είναι γνωστός σε όλο τον κόσμο σήμερα σαν ο «Πατέρας της κίνησης για την Ανθρώπινη Ενότητα». Ο Sant Darshan Singh Ji αναγνωρίστηκε σαν ένας από τους πρωτοπόρους μύστες ποιητές-αγίους της σύγχρονης εποχής και έλαβε τέσσερα Βραβεία από την Ουρδική Ακαδημία για την ποίησή του. Σ’ αυτό το βιβλίο μεταφέρω στην ανθρωπότητα την τεχνική της ενδυνάμωσης της ψυχής που έμαθα από αυτούς.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για την αγάπη της σεβαστής μου μητέρας, Mata Harbajan Kaur Ji και τη συντροφικότητα της αγαπητής μου συζύγου, Rita Ji.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον Jay και την Ricki Linksman που επιμελήθηκαν το χειρόγραφο κατά τη διάρκεια της έκδοσής του.

Και θα ήθελα να ευχαριστήσω το Θεό, την πηγή της απεριόριστης αγάπης και των αμέτρητων ευλογιών.

Εισαγωγή

Η πιο πιεστική ανάγκη που βρίσκω καθώς ταξιδεύω σε ολόκληρο τον κόσμο είναι ότι οι άνθρωποι θέλουν να έρθουν σε επαφή με την ψυχή τους και με τις δικές τους πνευματικές διαστάσεις. Αυτό το βιβλίο, *Διαλογισμός για την Ενδυνάμωση της Ψυχής σας*, έχει γραφεί για εκείνους που επιθυμούν να εξερευνήσουν την απεριόριστη δυνητικότητα της ψυχής. Το βιβλίο είναι σχεδιασμένο για να βοηθήσει τους αναγνώστες να εξερευνήσουν τη δύναμη και την ενέργεια της ψυχής, που είναι κοιμισμένη μέσα στον καθένα μας και να τη χρησιμοποιήσουν για να εμπλουτίσουν και να μεταμορφώσουν τη ζωή τους. Έχει την πρόθεση να αφυπνίσει τους αναγνώστες προς την ενδυναμωμένη ψυχή και τις πλούσιες ιδιότητές της, τής απεριόριστης σοφίας, αφοβίας, αθανασίας, αγάπης χωρίς όρους, μακαριότητας και συνδετικότητας με όλη τη ζωή.

Ποια είναι τα μπλοκαρίσματά που μας εμποδίζουν να μην κρούσουμε στα εσωτερικά μας δώρα; Πώς μπορούμε να βγάλουμε αυτά τα μπλοκαρίσματα; Δίνονται απλές τεχνικές για την πρόσβαση στα πλούτη της ψυχής μας, έτσι ώστε οι αναγνώστες να μπορούν να ανακαλύψουν οι ίδιοι τη δική τους δυνητικότητα. Μιας και κρούσουμε σ’ αυτές τις εσωτερικές πηγές, μπορούμε να έχουμε μια βαθιά μεταμόρφωση που θα εμπλουτίσει όλους τους τομείς της ζωής μας - από τις προσωπικές σχέσεις μέχρι τη φυσική, νοητική και συναισθηματική υγεία, τη δουλειά μας, την πνευματική μας ανάπτυξη και την επίτευξη των στόχων της ζωής μας. Ελπίζω ότι αυτή η μεταμόρφωση μπορεί να φέρει ειρήνη και χαρά στη ζωή μας και μπορεί να συμβάλλει για ένα πιο ειρηνικό, γεμάτο αγάπη κόσμο.

Ταπεινά προσφέρω αυτό το βιβλίο, *Διαλογισμός για την Ενδυνάμωση της Ψυχής σας,* με την ελπίδα ότι αυτό το απλό εγ-

χειρίδιο και οδηγός θα βοηθήσει τους αναγνώστες να εξερευνήσουν την ψυχή και να συνειδητοποιήσουν την ατέλειωτη δυνητικότητά της.

Rajinder Singh
6 Φεβρουάριου, 1999

Μέρος Πρώιο

Οι Ιδιότητες της Ενδυναμωμένης Ψυχής



Οι Ιδιότητες της Ενδυναμωμένης Ψυχής

1



Μέσα μας υπάρχει πλούτος πολύ μεγαλύτερος από οποιαδήποτε πλούτη μπορούμε να συσωρεύσουμε πάνω στη γη. Έχουμε μέσα μας μια πηγή γνώσης από όπου απορρέουν όλες οι άλλες γνώσεις. Μέσα μας, μάς περιμένει για να μας αγκαλιάσει, μια αγάπη πολύ πιο μεγάλη και που μας πληροί πολύ περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη αγάπη που μπορεί να γνωρίσουμε στον εξωτερικό κόσμο. Μέσα στο βάθος του είναι μας υπάρχει μια δύναμη και ένα σθένος που μπορεί να μας κάνει ικανούς να ξεπεράσουμε οποιονδήποτε φόβο. Πέρα από κάθε διαχωρισμό, σαν άτομα, υπάρχει μια συνδετικότητα και μια ενότητα όλης της ζωής. Μας περιμένουν μέσα μας μακαριότητα και χαρά, που μας δίνουν τόση πληρότητα, που δε χρειαζόμαστε κανένα άλλο μεθυστικό ποτό για να μας κάνει ευτυχισμένους. Όλα αυτά τα δώρα βρίσκονται μέσα μας, μέσα στην ενδυναμωμένη ψυχή.

Η ψυχή είναι μια πηγή απεριόριστης σοφίας, αγάπης και δύναμης, όμως εμείς δεν γνωρίζουμε τίποτα για τους θησαυρούς της όταν της επιτρέψουμε να την εξουσιάσει ο νους, οι αισθήσεις και το φυσικό σώμα. Όταν ο νους και το σώμα ασκούν δύναμη πάνω στην ψυχή, η ψυχή ξεχνάει τον εαυτό της. Αλλά η ενδυναμωμένη ψυχή είναι η αληθινή μας φύση και είναι καιρός να αποκαταστήσουμε την ψυχή έτσι ώστε τα δώρα της να πλουτίσουν τη ζωή μας.

Υπάρχουν δύο τρόποι για να δούμε τον εαυτό μας όσο α-

φορά την ψυχή. Ο *πρώτος* είναι να *δούμε τον εαυτό μας πρωταρχικά σαν ένα σώμα και ένα* νου. Οταν *βλέπουμε τον εαυτό μας με αυτό τον τρόπο, λέμε* ότι είμαστε ένας νους και ένα σώμα που «έχουν μια ψυχή». Ο δεύτερος τρόπος είναι να δούμε τον εαυτό *μας πρωταρχικά σαν ψυχή. Όταν αλλάξουμε οπτική γωνία* και ταυτιστούμε με την ψυχή, λέμε ότι είμαστε μια ψυχή που «έχει ή φορά ένα νου και ένα σώμα». Το να προσδιορίσουμε πώς βλέπουμε τον εαυτό μας είναι ένας από τους στόχους του βιβλίου *«Διαλογισμός για την Ενδυνάμωση της Ψυχής σας».* Αν νομίζουμε ότι είμαστε μόνο νους και σώμα, τότε πρέπει να κάνουμε το ταξίδι για να βρούμε την ψυχή. Αν συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ψυχή που της έχει δοθεί ένας νους και ένα σώμα για να μπορεί να κινηθεί και να συνδιαλλαγεί μέσα στο φυσικό κόσμο, τότε ο στόχος μας είναι να ενδυναμώσουμε την ψυχή. Ενδυναμώνοντας την ψυχή ανακτούμε το φυσικό της έλεγχο πάνω στο νου και στις αισθήσεις.

Ο σκοπός του βιβλίου *«Διαλογισμός για την Ενδυνάμωση της Ψυχής σας»* είναι να μας βοηθήσει να ξαναγνωρίσουμε τις ιδιότητες της ψυχής και να μας δώσει τον τρόπο της ενδυνάμωσης της. Η δύναμη της ψυχής έχει ξεχαστεί. Ο νους, οι αισθήσεις, το σώμα και οι έλξεις του φυσικού κόσμου έχουν βάλει την ψυχή σε μια κατάσταση λήθης, από την οποία πρέπει να την αφυπνίσουμε. Όταν ενδυναμώσουμε την ψυχή μας, η σοφία της, η αθανασία, η αγάπη, η αφοβία, η συνδετικότητα* και η μακαριότητα της προσθέτουν μια νέα διάσταση στη ζωή μας.

Πολλοί άνθρωποι ζουν και πεθαίνουν χωρίς ποτέ να συνειδητοποιήσουν την πλήρη δύναμη και δυνητικότητα της ψυχής τους. Κάποια στιγμή στη ζωή τους μπορεί να αναρωτηθούν για την ψυχή, για το θεό και για το σκοπό της ύπαρξης τους. Αυτή η έρευνα για την έννοια και το σκοπό της ζωής -η πνευματική αναζήτηση- είναι κάτι που οι άνθρωποι ψάχνουν να βρουν ο καθένας με το δικό του τρόπο. Μερικοί ψάχνουν να βρουν απαντήσεις μέσα στις Γραφές, ενώ άλλοι ψάχνουν στους τόπους προσκυνήματος. Μερικοί ερευνούν πέρα από τη

Συνδετικότητα: Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται σ’ αυτό το βιβλίο για να δείξει την ιδιότητα που έχει η ψυχή να συνδέεται με όλη τη ζωή.

δική τους θρησκεία για να βρουν τις απαντήσεις που δίνονται μέσα σε άλλες πίστεις. Οποιαδήποτε μέθοδο κι αν υιοθετήσει κάποιος, η κατεύθυνση που ακολουθεί για να βρει τις απαντήσεις στα ερωτήματα πάνω στη ζωή είναι γνωστή σαν πνευματικό μονοπάτι. Είναι το πνευματικό μονοπάτι που οδηγεί στην πραγμάτωση του εσωτερικού εαυτού, της ψυχής.

Πολλοί άνθρωποι περνούν μέσα από τη ζωή χωρίς ποτέ να συνειδητοποιήσουν ποιοι είναι και χωρίς ποτέ να είναι σίγουροι για το σκοπό της ύπαρξής τους. Σε στιγμές βασάνων ή αντιμετωπίζοντας το θάνατο, μπορεί να τους γεννηθούν αυτά τα ερωτήματα, αλλά δεν προχωρούν για να βρουν τις απαντήσεις ή μπορεί να εγκαταλείψουν την αναζήτηση όταν οι άσχημοι καιροί περάσουν. Αλλά εκείνοι που έχουν μια διακαή επιθυμία να βρουν τις απαντήσεις για το μυστήριο της ζωής μπορούν να τις βρουν.

Ευτυχώς, υπάρχουν άνθρωποι μέσα στον κόσμο που έχουν βρει την πνευματική πληρότητα και μπορούν να μας οδηγήσουν. Αν κοιτάξουμε μέσα στην ιστορία, βλέπουμε ότι σε κάθε γενιά υπήρξαν άνθρωποι που είχαν πραγματοποιήσει το Θεό. Ένα μέρος από τη σοφία τους και από τις εμπειρίες τους έχει καταγραφεί στην ιστορία και, σε μερικές περιπτώσεις, δημιουργήθηκε μια θρησκεία από τα διδάγματα τους. Άλλες ψυχές που έφτασαν στην πραγμάτωση, ήρθαν και έφυγαν, αλλά δεν άφησαν πίσω τους καμιά καταγραφή, γιατί δεν ίδρυσαν μια θρησκεία, ούτε άφησαν πίσω τους γραφές. Για κάποιους γνωρίζουμε μέσα από τις αναφορές άλλων ανθρώπων που έγραψαν γι' αυτούς. Ένα πράγμα είναι σαφές: Αυτές οι ψυχές που έχουν φτάσει στην πραγμάτωση έχουν την ικανότητα να μας διδάξουν πώς να πραγματοποιήσουμε τον εαυτό μας. Αν βρούμε ένα τέτοιο ον, μπορούμε να μάθουμε πώς και εμείς επίσης μπορούμε να ανακαλύψουμε την ψυχή μας και τις ιδιότητές της. Η αληθινή γνώση έρχεται με το να δούμε και να έχουμε εμπειρία εμείς οι ίδιοι. Μπορεί να διαβάζουμε αυτά που γράφουν οι άλλοι ή να ακούμε τι λένε οι άλλοι, αλλά δε μπορούμε να είμαστε πλήρως ικανοποιημένοι αν δεν έχουμε εμείς οι ίδιοι την εμπειρία.

Αυτό το βιβλίο αναφέρεται και στις δυο απόψεις της πνευματικής γνώσης που μπορεί να μας βοηθήσει να πραγματοποιήσουμε την ψυχή μας: Τη θεωρητική γνώση και την προσωπική ή έμπρακτη γνώση. Η θεωρητική πλευρά αποτελείται από αυτό που έχουν πει για την ψυχή άλλοι άνθρωποι που έφτασαν στην πραγμάτωση, (όπως ποιες είναι μερικές από τις ιδιότητές της - σοφία, αθανασία, αφοβία, αγάπη, συνδετικότητα και μακαριότητα). Η προσωπική ή η έμπρακτη πλευρά αποτελείται από μια τεχνική που έμαθα από ένα ον που είχε φτάσει στην πλήρη πραγμάτωση. Επιθυμώ να μοιραστώ αυτή την τεχνική για να βοηθήσω και άλλους να πραγματοποιήσουν την ψυχή τους αυτοί οι ίδιοι.

Στη θεωρητική πλευρά, μια συγκριτική μελέτη των θρησκειών, αποκαλύπτει μια βασική συμφωνία μεταξύ τους: Ότι δεν είμαστε απλώς και μόνο ένα φυσικό σώμα, αλλά είμαστε επίσης και η ψυχή ή το πνεύμα που είναι μέσα στο σώμα. Είναι η ψυχή που μας δίνει ζωή. Όταν η ψυχή είναι μέσα στο σώμα, είμαστε ζωντανοί στο φυσικό επίπεδο. Όταν η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα την ώρα του θανάτου, το σώμα παύει να υπάρχει. Το σώμα μπορεί να χαθεί, αλλά η ψυχή που το κατοικεί είναι αθάνατη. Η ψυχή συνεχίζει να υπάρχει μετά το φυσικό μας θάνατο.

Είμαστε ενήμεροι του φυσικού μας σώματος γιατί μπορούμε να το κοιτάξουμε, να το νιώσουμε και να ακούσουμε τους ήχους που έρχονται από αυτό. Αλλά πού βρίσκεται και τι είναι η ψυχή; Πώς μπορούμε να τη γνωρίσουμε; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της και οι ιδιότητές της; Αυτό το βιβλίο μάς δίνει ένα τρόπο για να πραγματοποιήσουμε δυο εργασίες: Το να κατανοήσουμε θεωρητικά τον αληθινό μας εαυτό σαν ψυχή και να εξασκήσουμε στην πράξη την τεχνική για την πραγμάτωση της ψυχής μας και η ενδυνάμωσή της να οδηγεί τη ζωή μας.

Θα έπρεπε από την αρχή, να καθορίσουμε με μια ορισμένη ορολογία για να είμαστε σίγουροι ότι δε θα υπάρξει σύγχυση στο πώς χρησιμοποιούνται οι λέξεις μέσα στο βιβλίο. Ο όρος «ψυχή» καθορίζεται σαν η αληθινή μας ουσία, ή η πνευ-

ματική πλευρά - το τμήμα του εαυτού μας που ζει πέρα από το θάνατο του φυσικού σώματος. Η ψυχή υπάρχει, είτε έχει σώμα, είτε νου. Όταν έρχεται σ' αυτό τον κόσμο, της δίνεται ένα σώμα και ένας νους. Σαν άνθρωποι είμαστε λοιπόν «ενσωματωμένες ψυχές» ή ψυχές με ένα σώμα και ένα νου. Οι όροι «εμείς» και «εμάς» αναφέρονται σε μας σαν ανθρώπινα όντα ή ενσωματωμένες ψυχές. Η διαδικασία για να βρούμε την ψυχή αναφέρεται ως «ερχόμενοι σε επαφή με» ή «ανακαλύπτοντας την ψυχή μας μέσα μας». Όταν τελικά ανακαλύψουμε την ψυχή μας και πιστοποιήσουμε ότι είναι η αληθινή μας φύση, τότε η ψυχή αναφέρεται ως η «ενδυναμωμένη ψυχή», δηλαδή μια ψυχή, που έχει αναγνωρίσει τον εαυτό της και είναι ενήμερη, ότι είναι η ουσία του ποιοι πραγματικά είμαστε, ότι είναι η καθοδηγήτρια δύναμη του σώματος και του νου.

Μερικοί από μας περνάμε τη ζωή μας ψάχνοντας για γνώση μέσα στον εξωτερικό κόσμο. Δεν γνωρίζουμε ότι η πηγή όλων των απαντήσεων μας, η παγκόσμια σοφία, βρίσκεται μέσα μας. Αυτή η παγκόσμια σοφία είναι ένα άλλο όνομα για την κατάσταση που είμαστε πανσυνειδητοί. Μερικοί από μας μπορεί να βρίσκουν ότι μερικές φορές η ζωή μας απειλείται από φόβο και ανησυχία, απελπισία και κατάθλιψη, όμως έχουμε μια πηγή αφοβίας μέσα μας που μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε την εσωτερική αναταραχή. Φοβόμαστε το θάνατο και το χαμό των αγαπημένων μας, αλλά δε συνειδητοποιούμε ότι είμαστε αθάνατοι. Λαχταράμε για αγάπη και ψάχνουμε να τη βρούμε σε πολλούς τόπους, αλλά υπάρχει απεριόριστη αγάπη μέσα μας που περιμένει να μας αγκαλιάσει. Νιώθουμε μόνοι και αποκομμένοι από τον κόσμο, αλλά υπάρχει ένας τόπος ενότητας και συνδετικότητας μέσα μας που, όταν μπούμε σ' αυτόν, μπορούμε να κάνουμε καλύτερες τις σχέσεις μας με τους άλλους, με τη φύση και με όλη τη ζωή.

Η αληθινή χαρά δεν είναι τόσο ασύλληπτη όσο νομίζουμε. Μπορούμε να βρούμε διαρκή ευτυχία αν μόνο ψάξουμε στο σωστό τόπο. Μέσα μας βρίσκεται η απεριόριστη δύναμη και ενέργεια της ενδυναμωμένης ψυχής. Οι πλούσιες ιδιότητες της περιλαμβάνουν σοφία, αφοβία, αθανασία, αγάπη χω-

ρίς όρους, συνδετικότητα και μακαριότητα. Αν έρθουμε σε επαφή με την ψυχή και τις δυνάμεις της αυτό μπορεί να εμπλουτίσει και να μεταμορφώσει τη ζωή μας.

Παραμένουμε ανίδεοι γι' αυτά τα εσωτερικά δώρα εξαιτίας των μπλοκαρισμάτων που μας εμποδίζουν να κρούσουμε σ' αυτά. Πώς μπορούμε να βγάλουμε αυτά τα μπλοκαρίσματα; Ποια διαδικασία χρειάζεται να κάνουμε για να ανακαλύψουμε όλα αυτά που ψάχνουμε να βρούμε;

Υπάρχουν απλές τεχνικές για να φτάσουμε στα πλούτη της ψυχής μας. Δε χρειάζεται να ψάξουμε στις τέσσερεις γωνιές της γης. Δε χρειάζεται να ταξιδέψουμε στο εξωτερικό διάστημα. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να ασκηθούν μέσα στην άνεση του σπιτιού μας.

Μιας και μάθουμε να ερχόμαστε σε επαφή με τις εσωτερικές μας πηγές, μπορούμε να έχουμε την εμπειρία μιας βαθειάς μεταμόρφωσης που μπορεί να πλουτίσει όλους τους τομείς της ζωής μας - τις προσωπικές σχέσεις, τη φυσική, νοητική και συναισθηματική υγεία, την επαγγελματική δραστηριότητα, την πνευματική ανάπτυξη και το επίτευγμα των στόχων της ζωής μας. Αυτή η μεταμόρφωση μπορεί όχι μόνο να φέρει ειρήνη και χαρά στη ζωή μας, αλλά μπορεί επίσης να συμβάλλει για ένα ειρηνικό, γεμάτο αγάπη κόσμο.

Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να δώσει ένα μέσο με το οποίο μπορούμε να επαναταυτιστούμε με την ψυχή (δηλαδή να συνειδητοποιήσουμε ότι ο νους και το σώμα είναι απλώς και μόνο τα εξωτερικά καλύμματα της ψυχής μέσω των οποίων μπορεί να ζει και να εργάζεται μέσα σ' αυτό το φυσικό κόσμο) και να ενδυναμώσουμε την ψυχή για να οδηγήσει τη ζωή μας.

Απεριόριστη Σοφία **2**

Τι είναι η ενδυναμωμένη ψυχή; Τι είναι η πηγή της απεριόριστης σοφίας της; Η ψυχή είναι παντογνώστρια γιατί είναι ένα μέρος του Θεού. Όποιος πιστεύει στο Θεό συμπεραίνει ότι ο Θεός γνωρίζει τα πάντα. Οι γονείς λένε στα παιδιά, «Προσέχετε, ο Θεός παρακολουθεί κάθε σκέψη, λόγο και πράξη σας». Στην Παλαιά Διαθήκη, ο Αδάμ και η Εύα, στους οποίους ο Θεός είχε απαγορεύσει να φάνε καρπό από το Δέντρο της Γνώσης, δεν Τον υπάκουσαν. Προσπάθησαν να κρύψουν την ανυπακοή τους, αλλά ανακάλυψαν ότι δεν μπορούσαν πουθενά να κρυφτούν από το Θεό, το Ον που γνωρίζει τα πάντα. Ο Θεός τους έδιωξε από τον Κήπο της Εδέμ, και από τότε, εμείς, τα παιδιά τους, προσπαθούμε να βρούμε την πύλη που οδηγεί πίσω στον κήπο.

Η έρευνά μας να βρούμε τον κήπο φαίνεται στην εξερεύνηση που κάνουμε για να βρούμε τη φύση του φυσικού μας σύμπαντος. Για παράδειγμα, σε ένα μεγάλο εργαστήριο στην Batavia του Illinois, οι επιστήμονες ανεβάζουν σε πολύ υψηλή ταχύτητα την παλμική δόνηση των ατομικών σωματιδίων μέσω ενός γιγαντιαίου κρίκου βαθιά μέσα στη γη, μόνο και μόνο για να τα συνθλίψουν σε κομματάκια. Ψάχνουν να βρουν για το «σωματίδιο Θεό» - όπως αποκαλούν το σωματίδιο που θα τους δώσει τις απαντήσεις στο πώς άρχισε το σύμπαν μας. Στην πορεία, ανακάλυψαν πολυάριθμα υποατομικά σωματίδια με εξωτικά ονόματα όπως bosons, quarks, mesons, κ.τ.λ. Ενώ

έμαθαν πολλά για τη φύση της ύλης καν της ενέργειας, δεν έχουν ακόμη βρει την τελική απάντηση που ψάχνουν να βρουν.

Άλλοι επιστήμονες μετρούν την απόσταση των πιο απομακρυσμένων quasars μέσα στο σύμπαν για να υπολογίσουν πόσο χρονικό διάστημα πριν έχει γίνει το «Big Bang» (Μεγάλη Έκρηξη), σύμφωνα με τη θεωρία του οποίου πιστεύουν, ότι ολόκληρο το σύμπαν ξεπήδησε από την ανάφλεξη σωματιδίων σκόνης. Αυτοί πιστεύουν, ότι γνωρίζουν πολλά για το τι συνέβη στα πρώτα χιλιοστά του δευτερολέπτου μετά το Big Bang, αλλά με θράσος ψάχνουν να βρουν τι υπήρχε πριν το Big Bang. Από πού ήρθαν τα πρώτα σωματίδια; Η επιστήμη μέχρι τώρα δε μπόρεσε να απαντήσει σ' αυτή την ερώτηση, αλλά ο αγώνας για να είναι η πρώτη που θα λύσει το μυστήριο συνεχίζεται.

Στα εργαστήρια έρευνας της ιατρικής σε όλο τον κόσμο, οι επιστήμονες εργάζονται για να αποσαφηνίσουν το γενετικό κώδικα του ανθρώπινου D.N.A. Με τη βοήθεια υπολογιστών, κάθε τμήμα της γενετικής μας κατασκευής αναλύεται και κωδικοποιείται για να κατατάξουν τα τμήματα του D.N.A. μας, που καθορίζουν κάθε τομέα της ζωής μας, από το φυσικό μας σώμα και εγκέφαλο μέχρι το πώς το σώμα μας κολλάει και πολεμάει μια αρρώστια. Έχει ο γενετικός μας κώδικας τη λύση στο μυστήριο του ποιοι είμαστε σαν άνθρωποι;

Είμαστε μόνοι στην έρευνα μας για τις απαντήσεις ως προς τη ζωή και το σύμπαν; Αυτοί διερωτώνται αν είμαστε οι μόνες ζωντανές μορφές μέσα στη Δημιουργία. Μερικοί επιστήμονες στέλνουν παλμικές δονήσεις μακριά στο βάθος του διαστήματος με την ελπίδα ότι μια μέρα θα έρθει μια απάντηση από ένα μακρινό γαλαξία. Πόσο μεγάλο είναι το διάστημα; Είναι αληθινά άπειρο ή τα δυο άκρα του διαστήματος συναντιούνται, κάνοντας το γαλαξία μια πλατιά σφαίρα; Αν αυτός είναι μια σφαίρα, τι υπάρχει πέρα από αυτή; Αυτά τα ερωτήματα παρακινούν την ανθρωπότητα να κάνει επικίνδυνα και δαπανηρά ταξίδια μέσα στο διάστημα, με την ελπίδα ότι μια μέρα θα μπορέσουμε να φτάσουμε αρκετά μακριά, για να βρούμε ποια είναι η φύση του σύμπαντος μας.

Στα εργαστήρια των υπολογιστών, οι μηχανικοί κάνουν

πειράματα με τεχνητή εξυπνάδα, θα επιτύχουν να κατασκευάσουν έναν υπολογιστή που σκέπτεται σαν άνθρωπος; Είναι τα ανθρώπινα όντα απλά και μόνο όπως τα πολύπλοκα προγράμματα του υπολογιστή που η λειτουργία του μπορεί να αντιγράφει πιστά από τα ρομπότ ή είναι μοναδικά όντα που κατοικούνται από μια ψυχή που δεν είναι υλική και που δεν επιδέχεται αντιγραφή καμωμένη από τον άνθρωπο;

Μερικοί φυσικοί χρησιμοποιούν μαθηματικούς τύπους της φυσικής για να αποδείξουν την ύπαρξη του θεού και της ψυχής πάνω στο χαρτί. Σύμφωνα με κάποια από τις ερμηνείες τους για τις στατιστικές του σύμπαντος, υπάρχει μια ανώτερη δύναμη που, και δημιούργησε το σύμπαν και το συντηρεί και αυτή θα τραβήξει ξανά το σύμπαν πίσω στον εαυτό της στο μακρινό μέλλον.

Οι γεωλόγοι και οι παλαιοντολόγοι στα πιο απομακρισμένα μέρη του κόσμου σκάβουν τη γη, ψάχνοντας να βρουν απολιθώματα και βράχους για να καταλάβουν τη φύση των πρώτων ανθρώπινων όντων και των άλλων μορφών ζωής. Κάθε νέα ανακάλυψη μεταφέρει πιο πίσω την εποχή των πρώτων μορφών ζωής. Οι επιστήμονες ελπίζουν ή να αποδείξουν ή να ανατρέψουν τις προηγούμενες επιστημονικές θεωρίες για την εξέλιξη, αλλά το πώς ήρθαν σε ύπαρξη τέτοια θαυμάσια όντα εξακολουθεί να τους διαφεύγει και από τις δυο πλευρές.

Στους θαλάμους εντατικής περίθαλψης σε όλο τον κόσμο, οι γιατροί ακούνε με προσοχή τις εμπειρίες των ασθενών που ξαναζωντάνεψαν από κλινικό θάνατο. Αυτές οι επιθανάτιες εμπειρίες είναι πρόκληση για τον επιστημονικό κόσμο, με τη συχνότητα που συμβαίνουν και με τις εντυπωσιακές τους ομοιότητες. Προσθέτουν μια ένδειξη στη θεωρία για την ύπαρξη πέρα από αυτό το φυσικό βασίλειο και κλονίζουν την εγωκεντρική σκέψη των ανθρώπων, ότι η γη και αυτό το σύμπαν είναι τα μόνα μέσα στη Δημιουργία.

Οι ερευνητές και οι μεθοδολογίες μπορεί να διαφέρουν, αλλά στην καρδιά όλης αυτής της έρευνας υπάρχουν τα ίδια καυτά ερωτήματα: Γιατί υπάρχει αυτός ο κόσμος; Πώς ήρθε σε ύπαρξη; Υπάρχει θεός; Έχουμε ψυχή; Από πού ήρθε η ψυ-

χή και πού πηγαίνει όταν τελειώσει η φυσική ζωή; Υπάρχει κάποιος σκοπός στη ζωή μας;

Οι επιστήμονες, οι ερευνητές, οι μηχανικοί και οι γιατροί περνούν ολόκληρη τη ζωή τους αναζητώντας κομμάτια του παζλ. Το μυστήριο είναι τόσο απέραντο, που κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να μελετήσει όλες τις απόψεις του, αλλά ο καθένας πρέπει να ειδικευτεί σε ένα μικρό τομέα. Μερικοί εξερευνούν το πάζλ μέσω της βιολογίας, άλλοι μέσω της αστρονομίας ή της γεωλογίας ή της φυσικής. Αλλά οι φυσικές επιστήμες έχουν τους περιορισμούς τους. Μια ζωή έρευνας, μέσω της επιστήμης για τις απαντήσεις στο ποια είναι η θέση μας μέσα στο σύμπαν, δεν έχει δώσει μέχρι σήμερα τελειωτικά αποτελέσματα. Η αιτία που αυτή η εξωτερική έρευνα δεν έχει επιτύχει είναι, ότι οι απαντήσεις για το μυστήριο της ζωής δεν υπάρχουν στον εξωτερικό κόσμο, αλλά μέσα στον καθένα μας. Το μυστήριο του μακρόκοσμου περιέχεται μέσα στο μικρόκοσμο.

Η επιστήμη μάς λέει ότι το σύμπαν αποτελείται από ύλη και ενέργεια. Αλλά πώς η ύλη και η ενέργεια εξηγούν τη συνειδητότητα; Γνωρίζουμε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ ενός ζωντανού ανθρώπου και ενός που έχει πεθάνει, αλλά η ύλη που έχουν και οι δύο είναι ίδια. Το σώμα που έχει πεθάνει αποτελείται από το ίδιο υλικό που αποτελείτο και το σώμα όταν ήταν ζωντανό. Αλλά το μέρος αυτού του ανθρώπου που επικοινωνούσε μαζί μας, που δημιουργούσε, που έλεγχε την κίνηση του σώματος, έχει φύγει. Η συνειδητότητα του όντος έχει φύγει.

Αναγνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι είναι συνειδητά όντα. Ένας άνθρωπος του οποίου η καρδιά και η αναπνοή έχουν σταματήσει λέγεται ότι έχει, «Χάσει τη φυσική συνειδητότητα». Αλλά από πού προέρχεται η συνειδητότητα που εκγκλείεται μέσα στην ύλη; Αν η ψυχή μας είναι το συνειδητό μέρος του είναι μας, τότε θα πρέπει να υπάρχει μια πηγή από όπου προέρχεται η ψυχή. Έχει δημιουργηθεί από την ύλη και την ενέργεια του σύμπαντος; Γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει συνειδητότητα μέσα στην ύλη. Γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει συνειδητότητα μέσα στη φυσική ενέργεια.

Πολλοί σύγχρονοι επιστήμονες δεν πιστεύουν πια ότι πρέπει να είναι άθεοι για να κρατήσουν την επιστημονική τους «πίστη». Πραγματικά, όσο περισσότερο αυτοί ανακαλύπτουν τους επιστημονικούς νόμους, τόσο περισσότερο αναγνωρίζουν την πιθανότητα της ύπαρξης μιας ανώτερης έξυπνης δύναμης που σχεδίασε τη Δημιουργία. Το θαύμα του ανθρώπινου σώματος, το καταπληκτικό φαινόμενο της γης και το σύμπαν που προκαλεί δέος με τους γαλαξίες τους, που μοιάζουν αμέτρητοι, όλα μοιάζουν να είναι κάτι παραπάνω από ένα τυχαίο συμβάν της φύσης. Πραγματικά, το μυστήριο άτομο, ο πολύπλοκος γενετικός κώδικας και η Δημιουργία ολόκληρου αυτού του σύμπαντος, μοιάζουν μάλλον μια απόδειξη της ύπαρξης του Θεού.

Ενώ η επιστήμη καταπιάνεται με τα ερωτήματα για το Θεό και την ψυχή, ένα άλλο τμήμα της ανθρωπότητας κάνει έρευνες χρησιμοποιώντας διαφορετική μεθοδολογία. Γνωστοί σαν προφήτες, άγιοι, μύστες, φωτισμένα όντα και πνευματικοί Διδάσκαλοι, αυτοί οι φωτισμένοι έχουν μια βαθιά επίδραση στην ανθρωπότητα μέσα στους αιώνες. Οι ανακαλύψεις τους έχουν αγγίξει μια χορδή μέσα στην ανθρώπινη καρδιά, κάνοντας εκατομμύρια ανθρώπους να ισχυρίζονται ότι είναι μαθητές τους ή πιστοί τους. Οι θρησκείες του κόσμου έχουν γίνει από τα διδάγματα αυτών των φωτισμένων ατόμων. Γιατί είναι τα μηνύματα τους τόσο ισχυρά, που μπορούν να εμπνεύσουν τη ζωή των ανθρώπων για αιώνες μετά που αυτοί έφυγαν από το φυσικό κόσμο;

Η απάντηση βρίσκεται στο γεγονός ότι αυτοί ανακάλυψαν απαντήσεις στα ερωτήματα που αντιμετωπίζει κάθε άνθρωπος κάποια στιγμή της ζωής του. Αυτοί ανακάλυψαν την απεριόριστη σοφία της ενδυναμωμένης ψυχής.



Τι έχουν ανακαλύψει για την Ψυχή και το Θεό οι Φωτισμένοι Άνθρωποι

Αυτό που ανακάλυψαν οι άγιοι και οι προφήτες είναι ότι ο Θεός και η ψυχή είναι ένα και το αυτό. Βρήκαν ότι η ψυχή είναι

της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού. Δεν είναι παρά ένα κομματάκι ή μια σταγόνα ολόκληρου του ωκεανού που είναι ο Θεός. Κάθε μεγάλη θρησκεία αναγνωρίζει ότι ο Θεός και η ψυχή είναι ταυτόσημα.

Στην Παλαιά Διαθήκη είναι γραμμένο:

Ο Θεός είπε, «Ας κάνουμε τον άνθρωπο
κατ' ομοίωση δική μας»

(Γένεσις 1.26)

Στο Βουδισμό, ενώ ο όρος Θεός δεν χρησιμοποιείται, υπάρχει η αναγνώριση της βουδικής φύσης:

Κάθε ον έχει τη βουδική φύση. Αυτός είναι ο εαυτός.

(Mahaparanirvana Sutra 214)

Μέσα στο Κοράνιο είναι γραμμένο:

Έχω εμφυσήσει στον άνθρωπο το πνεύμα Μου.

(Κοράνιο 15:29)

Στα διδάγματα του Ινδουισμού λέγεται:

Στη χρυσή πόλη της καρδιάς κατοικεί
Ο Κύριος της Αγάπης, ο αδιαίρετος, ο χωρίς κηλίδα.
Γνώρισέ Τον σαν το ακτινοβόλο Φως των φώτων.
Εκεί δε λάμπει ο ήλιος ούτε η σελήνη ούτε άστρο,
Ούτε φως αστραπής ούτε φωτιά που ανάβει στη γη.
Ο Κύριος είναι το φως που αντανακλάται από όλα,
Λάμποντας Αυτός, τα πάντα λάμπουν από Εκείνον.

(Μουντάκα Ουπανισάδα 2.2. 10-11)

Επίσης:

Με ποιανού τη διαταγή σκέπτεται ο νους;
Ποιος διατάζει το σώμα να ζει;
Ποιος κάνει τη γλώσσα να μιλάει;
Ποιο είναι αυτό το απαστράπτον Ον που
κατευθύνει το μάτι στη μορφή και στο χρώμα
και το αυτί στον ήχο;
Ο Εαυτός (το Άτμαν) είναι το αυτί του αυτιού,

ο νους του νου, η Χαλιά της λαλιάς.
Αυτός είναι επίσης η πνοή της πνοής και
το μάτι του ματιού.
Έχοντας παρατήσει την ψεύτικη ταύτιση του
Εαυτού με τις αισθήσεις και το νου και
γνωρίζοντας ότι ο Εαυτός είναι Μπράχμαν,
ο σοφός, φεύγοντας από αυτή τη ζωή, γίνεται
αθάνατος.

(Κένα Ουπανισάδα 1,1-2)

Είναι γραμμένο μέσα στο ιερό βιβλίο των Σικχ:

Η ψυχή μας είναι η εικόνα του Υπερβατικού Θεού.

(Sri Guru Granth Sahib Gond M5p. 868)



Η Εξωτερική Θεωρητική Γνώση Μπορεί Μόνο να δείξει το Δρόμο προς την Απεριόριστη Σοφία

Οι ιστορικές αναφορές μάς δίνουν την εξωτερική, τη θεωρητική γνώση που μπορεί να δείξει την κατεύθυνση προς την οποία θα έπρεπε να ψάξουμε να βρούμε την ψυχή, αλλά δε μας βοηθάνε να γίνουμε μια ενδυναμωμένη ψυχή. Μπορούμε να δούμε αυτό που έχουν να πουν αυτές οι αναφορές, αλλά χωρίς να κάνουμε τη δική μας εσωτερική εργασία δε θα γνωρίζουμε εμείς οι ίδιοι για την εγκυρότητά τους. Η θεωρητική γνώση είναι περιορισμένη σε ικανότητα διδαχής, αντίθετα με την πρακτική γνώση, που αποκτάται από απευθείας εμπειρία.

Οι Ινδοί έχουν πει στην Μπαγκαβάντ Γκίτα:

Αυτή είναι η αληθινή γνώση: το να ψάχνεις πάντα
να βρεις τον Εαυτό σαν το αληθινό τέλος της σοφίας.
Το να ψάχνεις να βρεις οτιδήποτε άλλο είναι άγνοια.

(Μπαγκαβάντ Γκίτα 13.11)

Στον Ταοϊσμό βρίσκει κανείς:

Η αληθινή σοφία είναι διαφορετική από

την πολλή μάθηση.
Η πολλή μάθηση σημαίνει λίγη σοφία.

(Τάο Τε Τσίνγκ 8.1)

Το να γνωρίσουμε ότι υπήρξαν άλλοι άνθρωποι που έχουν βρει την ψυχή τους και το Θεό δε μπορεί να μας δώσει την Αυτογνωσία. Γνωρίζοντας, όμως, ότι ο στόχος είναι εφικτός, αυτό μάς εμπνέει. Αυτό που έχουν κάνει άλλοι κι εμείς επίσης μπορούμε να το κάνουμε. Γνωρίζοντας ότι ένας άνθρωπος περπάτησε πάνω στη σελήνη αυτό παρακινεί τους επιστήμονες να κατασκευάσουν καλύτερο διαστημόπλοιο για να πετάξει ακόμη πιο μακριά, έτσι ώστε ο άνθρωπος να μπορέσει μια μέρα να περπατήσει πάνω στους μακρινούς πλανήτες. Με τον ίδιο τρόπο, οι προηγούμενοι εξερευνητές τού εσωτερικού ταξιδιού μπορούν να μας εμπνεύσουν, να μας παρακινήσουν και να μας ενθαρρύνουν να ακολουθήσουμε το μονοπάτι τους.

Το να γνωρίσουμε τι έχουν πει οι άγιοι και οι μύστες για την ενδυναμωμένη ψυχή και την απεριόριστη σοφία της, μπορεί να μας παρακινήσει να κάνουμε βήματα για να έχουμε την εμπειρία αυτού του ωκεανού της γνώσης. Οι γραφές και τα διδάγματα των περασμένων αγίων είναι οδικοί χάρτες ή χνάρια για να φτάσουμε στην αληθινή μας δυνητικότητα.

Η βουδική παραβολή της σχεδίας, μάς δίνει να κατανοήσουμε τη διαφορά μεταξύ της γνώσης από τις γραφές και της εσωτερικής σοφίας. Ένας άνθρωπος που ταξιδεύει φτάνει στην ακτή μιας θάλασσας. Υπάρχει κίνδυνος σ' αυτή την ακτή που έφτασε, αλλά μαθαίνει ότι στην απέναντι ακτή υπάρχει ασφάλεια. Θέλει να πάει στην άλλη μεριά της θάλασσας, αλλά δεν υπάρχει ούτε γέφυρα για να περάσει ούτε βάρκα για να τον μεταφέρει, έτσι αποφασίζει να κατασκευάσει το δικό του πλοίο. Μαζεύει ξύλα και φύλλα και φτιάχνει μια μικρή σχεδία. Χρησιμοποιώντας τα χέρια και τα πόδια του για να την προωθήσει, κατορθώνει να φτάσει με τη σχεδία στην άλλη ακτή.

Στην άλλη μεριά ο άνθρωπος σκέφτεται, «Αυτή η σχεδία με βοήθησε μέχρι εδώ. Θα συνεχίσω να την κουβαλάω πάνω στο κεφάλι μου και στην πλάτη μου καθώς θα διασχίζω τη χώ-

ρα, επειδή με βοήθησε προηγουμένως». Έτσι, ο άνθρωπος κουβαλά τη σχεδία πάνω στην πλάτη του σα γάιδαρος, αν και αυτή είναι τώρα ένα βάρος και δεν είναι πια χρήσιμη σ' αυτόν.

Εξετάζοντας τις πράξεις του ανθρώπου, η βουδική παραβολή μάς οδηγεί στο να συμπεράνουμε ότι θα ήταν καλύτερα αν ο άνθρωπος άφηνε τη σχεδία στην παραλία και συνέχιζε το δρόμο του περπατώντας. Η σχεδία είναι για να περάσει κανείς πάνω στο νερό, όχι για να την κουβαλάει κανείς πάνω στο κεφάλι του.

Πολλοί από μάς είναι όπως ο άνθρωπος σ' αυτή την παραβολή. Τα εξωτερικά θεωρητικά διδάγματα και οι γραφές των παγκόσμιων θρησκειών είναι όπως η σχεδία. Ενώ αυτά μπορούν να μας βοηθήσουν να πάμε προς τη σωστή κατεύθυνση, αυτά τα εξωτερικά λόγια δε μπορούν να μας βοηθήσουν στην άλλη ακτή των εσωτερικών κόσμων. Από αυτό το σημείο και έπειτα χρειαζόμαστε απευθείας εμπειρία. Τα διδάγματα μπορούν να μας οδηγήσουν προς τη σωστή κατεύθυνση, αλλά δε μπορούν να μας πάνε στην αλήθεια.



Πού είναι η Ενδυναμωμένη Ψυχή και ο Θεός

Υπάρχει μια άλλη ιστορία, που λέγεται με πολλές παραλλαγές, αλλά που το μήνυμά της είναι πάντοτε το ίδιο. Η ιστορία λέει πως ο Θεός, θέλοντας να πάει κάπου σε απομόνωση, αλλά προσποιούμενος ότι δε γνωρίζει που να κρυφτεί, συμβουλεύτηκε κάποιους σοφούς συμβούλους για να δοκιμάσει την εξυπνάδα τους.

«Γιατί δεν κρύβεσαι στην κορυφή ενός βουνού;» είπε ένας σύμβουλος.

«Αυτό δε γίνεται» αναστέναξε ο Θεός. «Οι άνθρωποι θα αναρριχηθούν τελικά στο βουνό και θα Με ανακαλύψουν».

«Τι λέτε για βαθιά κάτω από τη θάλασσα;» είπε ένας άλλο σοφός.

«Με την πάροδο του χρόνου οι άνθρωποι θα μάθουν πώς να βουτάνε και θα Με βρούνε», είπε ο Θεός.

«Τι γίνεται για μακριά μέσα στο διάστημα;» πρόφερε ένας τρίτος.

«Μια μέρα, οι άνθρωποι θα διεισδύσουν στο διάστημα και θα Με εντοπίσουν», απάντησε ο Θεός.

Τελικά, ένας σύμβουλος είχε την τέλεια λύση: «Γνωρίζω έναν τόπο όπου κανένας ποτέ δε θα ψάξει», είπε.

«Πού είναι αυτός;» ρώτησαν οι άλλοι.

«Κρύψου μέσα στην ανθρώπινη καρδιά. Κανένας ποτέ δε θα σκεφτεί να κοιτάξει εκεί!» Και ο Θεός ακολούθησε αυτή τη συμβουλή και από τότε είναι κρυμμένος εκεί.



Μπορεί η Εσωτερική Σοφία να Μας Βοηθήσει να Καταλάβουμε το Σκοπό της Ζωής Μας;

Για μερικούς τα ερωτήματα για το σύμπαν, τη δημιουργία και για τη ζωή και το θάνατο, είναι πολύ απόμακρα από την καθημερινή τους ζωή. Είναι πάρα πολύ απασχολημένοι μέσα στην πάλη για την επίλυση των καθημερινών προβλημάτων - Ποιά δουλειά θα έπρεπε να κάνω; Ποιόν θα έπρεπε να παντρευτώ; Σε ποιο κολέγιο να στείλω τα παιδιά μου; Ερωτήματα που αντιμετωπίζουμε στο τέλος της ζωής μας δε μοιάζουν να είναι σχετικά με το εδώ και τώρα. Μπορεί η απεριόριστη σοφία της ενδυναμωμένης ψυχής μας να μάς βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τα καθημερινά προβλήματα της ζωής και να βρούμε επίσης και το σκοπό της ζωής μας;

Ας δώσουμε πρώτα τον ορισμό της «απεριόριστης σοφίας». Δεν είναι η διανοητική γνώση που μαθαίνουμε από διαλέξεις ή βιβλία, είναι συνειδητότητα. Ο Θεός περιγράφεται ότι είναι «συνειδητότητα». Η ψυχή μας, καθώς είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, είναι επίσης συνειδητότητα. Είναι μια κατάσταση «όπου γνωρίζει κανείς όλα όσα είναι να γίνουν γνωστά». Όταν αποκτήσουμε τη θεϊκή σοφία, φτάνουμε σε μια κατάσταση πανσυνειδητότητας, μια κατάσταση στην οποία γνωρίζουμε τις απαντήσεις στο μυστήριο της ζωής και το σκοπό της ζωής μας.

Η ψυχή δεν είναι απλά και μόνο ένας υψηλός στόχος που

επιδιώκεται και κατορθώνεται από τους φιλοσόφους και τους αναζητητές. Υπάρχει και μπορεί ο κάθε κοινός άνθρωπος να τη βρει - ο άνθρωπος που ψάχνει να εξοικονομήσει «τα προς το ζειν» γι' αυτόν και την οικογένειά του, ο άνθρωπος που προσπαθεί να είναι ένα ενάρετο ον μέσα σε ένα κόσμο γεμάτο πρόκληση, ο άνθρωπος που αγωνίζεται να βρει νόημα μέσα στο χάος. Η ψυχή είναι πιο κοντά μας απ' ό,τι νομίζουμε και είναι ενήμερη για την καθημερινή εγκόσμια ύπαρξή μας.

Συχνά είμαστε μπερδεμένοι για το γιατί είμαστε εδώ και για το τι έχουμε να μάθουμε από την καθημερινή μας ύπαρξη. Είτε είμαστε ενήμεροι γι' αυτό, είτε όχι, υπάρχει ένα νόημα στη ζωή μας και σε όλα όσα μας συμβαίνουν. Για οτιδήποτε μας συμβαίνει υπάρχει αιτία. Αν μπορούσαμε να κρούσουμε μέσα μας, στην ψυχή μας, θα βλέπαμε τη ζωή σαν κάτι περισσότερο από μια σειρά γεγονότων χωρίς νόημα και θα βρίσκαμε ένα μάθημα και ένα μήνυμα μέσα σε όλα όσα συμβαίνουν.

Εκείνοι που έχουν κρούσει στην ψυχή τους κοιτάζουν τη ζωή από μια καινούρια οπτική γωνία. Αντί να παραδέρνουν εδώ κι εκεί μέσα στη θάλασσα της ζωής, εξφενδονιζόμενοι από κάθε κύμα, κοιτάζουν τη ζωή τους σαν ένα κινηματογραφικό έργο με υπότιτλους, όπου τα λόγια στο κάτω μέρος της οθόνης τούς κάνουν να γνωρίζουν τι συμβαίνει στο πνευματικό επίπεδο. Αυτοί μπορεί να δέρνονται ακόμη από τα μανιασμένα κύματα, αλλά τα παρατηρούν με την εσωτερική γνώση ότι υπάρχει μια λογική και ένας σκοπός στην κάθε κατάσταση.

Μπορούμε να κοιτάξουμε όλα αυτά που συμβαίνουν σε μάς μέσω του ματιού της αθάνατης ψυχής μας. Όταν το κάνουμε αυτό, τα γεγονότα γίνονται σαν περαστικά σύννεφα που τρέχουν πάνω στο φόντο ενός καθαρού, ήρεμου και ειρηνικού ουρανού. Η γαλήνη μας παραμένει καθώς περιμένουμε υπομονετικά τα φευγαλέα γεγονότα της ζωής να περάσουν και να φύγουν από την όρασή μας, γνωρίζοντας ότι μια μέρα θα μεταμορφωθούν σε μια άλλη σκηνή, γεμάτη από ειρήνη, χαρά και αγάπη.

Άσκηση

Αφιερώστε μια στιγμή για να φτιάξετε ένα κατάλογο των πραγμάτων που συμβαίνουν τώρα στη ζωή σας. Σκεφτείτε τις χαρές και τις λύπες. Σκεφτείτε όλες εκείνες τις καταστάσεις που σας αναστατώνουν καθώς και τις χαρούμενες καταστάσεις, που σας κάνουν να αναρωτιέστε, «Γιατί μου συμβαίνει αυτό;» Μετά που θα κάνετε αυτή την ανασκόπηση προσπαθείστε να κάνετε την ακόλουθη άσκηση:

Καθίστε με μια διάθεση διαλογισμού. Σιγουρευτείτε ότι το περιβάλλον σας είναι ήσυχο και ότι είσαστε άνετα. Χαλαρώστε. Μάθετε ότι η ψυχή σας είναι συντονισμένη με μια απεριόριστη σοφία μέσα σας. Είσαστε ένας ωκεανός παντογνωσίας. Τα πάντα που είναι γνωστά μέσα στον κόσμο ρέουν από τον ωκεανό σας σα ρυάκια. Τώρα, παρατηρείστε τη φυσική σας ζωή μέσω των ματιών μιας απεριόριστης σοφίας. Παρατηρείστε τις καταστάσεις της ζωής που καταγράψατε πιο πάνω, αλλά αυτή τη φορά, να είσαστε η ενδυναμωμένη ψυχή που τις κοιτάζει σα θεατρικές παραστάσεις ή κινηματογραφικές ταινίες. Υποθέστε ότι ο Θεός -ο Γονιός- και η ενδυναμωμένη ψυχή -το παιδί Τουσυζητούν για τη ζωή σας. Υπάρχει μια πιο υψηλή σκοπιά από την οποία να μπορείτε να δείτε τη ζωή σας; Ακούστε τις απαντήσεις που έρχονται από μέσα σας. Καθώς μαθαίνετε τη διαδικασία της εσωστροφής ή του διαλογισμού, θα έχετε μια απευθείας εμπειρία αληθινής σοφίας.

Η φωνή της σοφίας, καλυμμένη από την ακατάπαυστη φλυαρία του νου μας, από την τηλεόραση, τα νέα του κόσμου,

το κουτσομπολιό και τις ατέλειωτες ανθρώπινες συνομιλίες δεν είχε καμιά ευκαιρία να επικοινωνήσει μαζί μας. Δώστε της κάποιο χρόνο κάθε μέρα για να σας μιλήσει. Θα έπρεπε να προσπαθήσουμε να ακινητοποιήσουμε το νου μας για να α-κούσουμε την ψυχή μας. Ας μη μπερδεύουμε τους διανοητι-κούς διαπληκτισμούς του νου και την ατέλειωτη ανάλυση με τη σοφία της ψυχής. Ας μάθουμε να ξεχωρίζουμε αυτά τα δύο. Όταν ακούμε τη σοφία της ψυχής, μπορούμε να αντιμετωπί-σουμε τις προκλήσεις της ζωής με εμπιστοσύνη και δύναμη, επειδή γνωρίζουμε το γιατί και το πώς όλων όσων συμβαίνουν.



Ποια Είναι η Διαφορά Μεταξύ της Γνώσης του Νου και της Σοφίας της Ψυχής

Καθώς ασκούμαστε στην ακρόαση της ενδυναμωμένης ψυχής, θα αρχίσουμε να ξεχωρίζουμε μεταξύ της γνώσης του νου και της σοφίας της ψυχής. Εδώ είναι οι βασικές διαφορές μεταξύ των δύο: ο νους πάντοτε αναλύει μέσω των υποκειμενικών μα-τιών του εγώ, ενώ η ψυχή βλέπει τα πάντα μέσω του καθαρού κρύσταλλου της αλήθειας. Το εγώ εξυπηρετεί τον εαυτό του: Τι έχουμε να κερδίσουμε από αυτό; Θα πάρουμε αυτό που θέ-λουμε; Θα αποκτήσουμε δύναμη και έλεγχο πάνω στους άλ-λους; Η αλήθεια της ψυχής είναι αγάπη, μη βία, ταπεινοφρο-σύνη, αγνότητα και ανιδιοτέλεια. Μπορούμε να ελέγξουμε με αυτό το μέτρο κάθε απάντηση που δεχόμαστε από μέσα μας. Όταν μιλά ο νους (το εγώ) ο σκοπός του είναι να εξυψώσει ε-μάς, άσχετα με την επίδραση που θα έχει αυτό στους άλλους. Η Αλήθεια, όμως, έχει σκοπό την αγάπη και την αρμονία. Αυ-τή ρωτάει, «Πώς μπορώ να βοηθήσω τους άλλους;» Ο νους και το εγώ δε θα σταματήσουν μπροστά σε τίποτα προκειμέ-νου να πάρουν αυτό που θέλουν. Θα καταφύγουν στη βία στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη, στην απληστία, στη λαγνεία, στο θυμό, στην προσκόλληση και την ιδιοτέλεια.

Η ενδυναμωμένη ψυχή θα δώσει ακόμη και από τον εαυ-τό της για να βαδίσει στο μονοπάτι της μη βίας, της αγάπης, της ταπεινοφροσύνης, της ανιδιοτέλειας και της αγνότητας.

Καθώς αφιερώνουμε χρόνο καθημερινά στη σιωπή της ψυχής μας και αρχίζουμε να ακούμε τις απαντήσεις στα ερωτήματα για τη ζωή, ας ρωτήσουμε τον εαυτό μας αν η πρόθεση είναι από το νου και το εγώ ή από την ψυχή, την αλήθεια και την αγάπη. Αν δούμε ότι είναι ο νους και το εγώ μας που μιλούν, ας πάμε πιο βαθιά μέχρι να βρούμε την απάντηση από τη θέση της αγάπης και της αλήθειας. Με την άσκηση, μπορούμε να ακούσουμε τα εσωτερικά ψιθυρίσματα της απεριόριστης σοφίας της ψυχής μας. Θα βρούμε στην καθοδήγησή της μια πηγή δύναμης και σοφίας για να οδηγεί κάθε βήμα της ζωής μας.

Αθανασία 3



Η ψυχή είναι αθάνατη δε γνωρίζει θάνατο. Όμως πολλοί άνθρωποι φοβούνται το θάνατο γιατί δεν είναι ενήμεροι για την αθάνατη φύση τους. Συνδεόμενοι με την ψυχή μας, θα έχουμε τις απαντήσεις για το τι μας περιμένει μετά το θάνατο.

Όλες οι κυριότερες θρησκείες του κόσμου αναγνωρίζουν την αθανασία της ψυχής. Οι περιγραφές που υπάρχουν μέσα στις γραφές για το ταξίδι της ψυχής μετά τη ζωή διαφέρουν από θρησκεία σε θρησκεία, αλλά υπάρχει ένα κοινό σημείο μέσα σ’ αυτές: η ψυχή ζει μετά το θάνατο του φυσικού σώματος. Μερικοί άνθρωποι βλέπουν αυτή την άποψη της θρησκείας που πραγματεύεται με την αθανασία της ψυχής, σα μια προσδοκία, σαν ένα παραμύθι ή σα μια χίμαιρα. Οι άθεοι μπορεί να μην πιστεύουν στην ψυχή ή στην αθανασία της, αυτοί που δεν είναι γνώστες μπορεί να είναι αβέβαιοι και οι σκεπτικιστές μπορεί να διερωτώνται για την εγκυρότητά της, αλλά όλοι ψάχνουν να βρουν κάποια απόδειξη με τον ένα ή τον άλλο τρόπο.

Η έρευνα για να αποδειχθεί ή να απορριφθεί η αθάνατη φύση της ψυχής είναι μια συνεχής αναζήτηση από την ανθρωπότητα μέσα στους αιώνες. Μαρτυρία για την υποστήριξη της αθανασίας της ψυχής έχει εμφανιστεί με δύο μορφές: Η πρώτη αποτελείται από δηλώσεις και αφηγήσεις των αγίων, των προφητών και των μυστικιστών που ισχυρίστηκαν ότι έχουν περάσει μέσα από τις πύλες του Υπερπέραν στα μυστικιστικά

ταξίδια τους. Η δεύτερη αποτελείται από τις αφηγήσεις ανθρώπων που πέρασαν από επιθανάτιες εμπειρίες — πάνω από οκτώ εκατομμύρια ανθρώπων έχουν αναφέρει, μέσα στις δύο τελευταίες δεκαετίες, ότι βίωσαν τέτοια συμβάντα με ένα παρόμοιο τρόπο.



Πώς Περιγράφουν οι Διάφορες Παραδόσεις την Αθανασία της Ψυχής

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι μετά το θάνατο η ψυχή συνέχιζε να ζει σε μια υποχθόνια περιοχή κοντά στη γη. Από αυτή τη δοξασία προήλθε το τελετουργικό της ταφής των νεκρών με όλα τους τα υλικά αγαθά σε περίπτωση που ο νεκρός θα τα χρειαζόταν στο Υπερπέραν. Ογκώδεις πυραμίδες και τάφοι ήταν γεμάτοι όχι μόνο με τα βαλσαμωμένα και ταριχευμένα σώματα των νεκρών, αλλά επίσης με αντικείμενα νοικοκυριού, με όπλα και κοσμήματα. Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι το πνεύμα, γνωστό ως «κα», επιζούσε του φυσικού θανάτου του σώματος και παρέμενε κοντά στη γη, ενώ ένα ανώτερο σώμα, που κρατούσε τη μορφή και την εμφάνιση που είχε πάνω στη γη, ανέβαινε σε πιο χαρούμενες περιοχές, όπου γινόταν ένα με τον Οσιρι, το βασιλιά του άλλου κόσμου (Υπερπέραν).

Μερικές από τις πρώτες κοινωνίες της Αφρικής πίστευαν επίσης στην αθανασία της ψυχής. Θεωρούσαν τους νεκρούς ότι ήταν τόσο ζωντανοί όσο οι ζωντανοί. Οι νεκροί ζούσαν κάπου μεταξύ της γης και των πνευμάτων εκείνων που είχαν φύγει από καιρό και που ζούσαν σε έναν πιο μακρινό τόπο. Μερικές φορές οι ζωντανοί έβλεπαν φευγαλέα το πνεύμα των νεκρών και τους έκαναν προσφορές φαγητού και ποτού. Συμπεριφέρονταν σ’ αυτά τα πνεύματα με σεβασμό και πίστευαν ότι μπορούσαν να επικοινωνήσουν μαζί τους.

Στην αρχαία Ελλάδα πίστευαν ότι η ψυχή ενός νεκρού ανθρώπου περνούσε απέναντι μέσα από τα μαύρα νερά του ποταμού Στύγα. Η ψυχή μετά πήγαινε στον Άδη όπου κρινόταν και καθοριζόταν ο τόπος που θα πήγαινε σύμφωνα με τις πράξεις που είχε κάνει στη ζωή. Εκείνοι που έπρεπε να τιμωρη-

θούν στέλνονταν στα Τάρταρα. Εκείνοι που έπρεπε να ανταμοιφθούν πήγαιναν στα Ηλύσια Πεδία, έναν τόπο που έπνεαν απαλά αύρες γεμάτες χαρά και μακαριότητα. Μερικές ψυχές στέλνονταν στον Όλυμπο για να κατοικήσουν παντοτινά με τους αθάνατους θεούς και θεές.

Οι Έλληνες φιλόσοφοι Σωκράτης και Πλάτωνας πίστευαν και αυτοί στην αθανασία της ψυχής. Όπως είπε ο Σωκράτης σ' αυτούς που ήταν γύρω του προτού να πιει το δηλητήριο που του έδωσαν οι εκπρόσωποι της εξουσίας, «Όταν θα έχω πιει το δηλητήριο δε θα παραμείνω πια μαζί σας, αλλά θα φύγω για μια κατάσταση ουράνιας ευτυχίας». Στα διδάγματά του ο Σωκράτης περιέργαψε πώς οδηγούνταν η ψυχή σε έναν τόπο κρίσης μετά το φυσικό θάνατο. Οι ψυχές που έπραξαν καλά στη ζωή πήγαιναν με έναν οδηγό. Οι ψυχές που ήταν προσκολλημένες στις απολαύσεις του σώματος τριγυρνούσαν γύρω από τον κόσμο για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα και οδηγούνταν μακριά από αυτό τον κόσμο μόνο μετά που υπέφεραν πολύ. Εκείνοι που είχαν ζήσει μια αγνή ζωή σοφίας, αγάπης και αλήθειας πήγαιναν σε ένα θείο τόπο για να περάσουν το χρόνο τους με το Θεό. Εκείνοι που η ζωή τους δεν ήταν ούτε πολύ καλή ούτε πολύ κακή πήγαιναν σε μια περιοχή όπου εξαγνίζονταν για ένα χρονικό διάστημα μέχρι να ξεπλυθούν οι αμαρτίες τους. Εκείνοι που είχαν διαπράξει τρομερά πράγματα υπέφεραν στα Τάρταρα μέχρι να συγχωρεθούν από εκείνους που είχαν πληγώσει. Αν τα εγκλήματά τους ήταν τόσο μοχθηρά που δεν μπορούσαν να συγχωρεθούν και δε μετανοούσαν, παρέμεναν στα Τάρταρα. Ο Σωκράτης πίστευε επίσης στη μετεμψύχωση της ψυχής, όπου η ψυχή που ήταν προσκολλημένη στις επιθυμίες και στις απολαύσεις του φυσικού κόσμου θα επέστρεφε σε ένα καινούριο σώμα για να συνεχίσει τη ζωή μέσα σ' αυτή τη μορφή.

Τα ελληνικά «Μυστήρια» ήταν μια θρησκεία που μετέδιδε μυστικιστικά μυστικά στους μυημένους της. Άνθρωποι απ' όλο τον αρχαίο κόσμο που συμπεριλάμβανε μεγάλους φιλοσόφους και συγγραφείς εκείνης της περιόδου ταξίδευαν στο κέντρο των Μυστηρίων στην Ελευσίνα, κοντά στην Αθήνα,

για να μυηθούν στα Μυστήρια. Τα μέλη πίστευαν ότι η ψυχή αλληλοδιαδόχως ζούσε μέσα σε ένα ανθρώπινο σώμα, μετά πήγαινε για λίγο χρονικό διάστημα σε ένα λαμπερό κόσμο φωτός και μετά επέστρεφε για μια άλλη ανθρώπινη γέννηση. Πίστευαν ότι το φως μπορούσε να εμφανιστεί σαν άμορφο ή μπορούσε να πάρει το σχήμα μιας ανθρώπινης μορφής. Πίστευαν ότι ο θάνατος απελευθέρωνε την ψυχή από τη φυλακή του φυσικού κόσμου, για να κατοικήσει σ' έναν πιο όμορφο και πιο ευτυχισμένο τόπο. Όσο η ψυχή ήταν προσκολλημένη σε γήινες επιθυμίες θα επέστρεφε στο φυσικό κόσμο. Μιας και η ψυχή αποκτούσε αγνότητα μπορούσε να ζήσει αιώνια μέσα στους ανώτερους κόσμους. Ο Πλάτωνας έγραψε, «Σαν συνέπεια αυτής της θείας μύησης, γινόμαστε θεατές ολόκληρων, απλών, ακίνητων και ευλογημένων οραμάτων, που βρίσκονται μέσα σε ένα αγνό φως» (Φαιδρός).

Επίσης και οι Ινδοί πίστευαν στην αθανασία της ψυχής, η οποία μετεμψυχώνεται από τη μια ζωή στην άλλη. Η ψυχή επιστρέφει στη ζωή για να διεκπεραιώσει το κάρμα της, μια συλλογή από τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις που είχε την εμπειρία τους στην τωρινή και στις περασμένες ζωές της. Στο διάστημα μεταξύ της κάθε ζωής, βάση των πράξεών της η ψυχή περνούσε καθορισμένο χρονικό διάστημα είτε στον παράδεισο είτε στην κόλαση. Η ψυχή μετά επιστρέφει στη γη για μια άλλη ζωή και για να συνεχίσει τον κύκλο της γέννησης και της επαναγέννησης. Είναι μόνο μέσω της σωτηρίας ή moksha που η ψυχή μπορεί να απελευθερωθεί από το συνεχή κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Μέσω της πνευματική άσκησης και της εσωστροφής η ψυχή μπορεί να φτάσει σε μια κατάσταση επικοινωνίας με τον Κύριο.

Στο βιβλίο της Αποκάλυψης του Ιωάννη, μέσα στην Καινή Διαθήκη, υπάρχει μια περιγραφή των ουράνιων βασιλείων:

> *Τότε είδα ένα μεγάλο άσπρο θρόνο και Εκείνον που καθόταν πάνω σ' αυτόν από την παρουσία Του η γη και ο ουρανός έφυγαν και δεν βρέθηκε τόπος γι' αυτόν. Και είδα τους νεκρούς, μεγάλους και μι-*

κρούς, να στέκονται μπροστά στο θρόνο και ανοίχτηκαν βιβλία. Επίσης ανοίχτηκε και ένα άλλο βιβλίο, που είναι το βιβλίο της ζωής. Και οι νεκροί κρίθηκαν σύμφωνα με αυτά που ήταν γραμμένα μέσα στα βιβλία, σύμφωνα με αυτά που είχαν κάνει.

(Αποκάλυψη 20: 11-12)

Στον Ιουδαϊσμό μέσα στο Mishnah είναι γραμμένο:

Να γνωρίζετε επίσης ότι τα πάντα είναι σύμφωνα με την Κρίση - και ας μη σας δίνει ελπίδες η φαντασία σας ότι ο τάφος θα είναι καταφύγιο για σας. Γιατί αναγκαστικά πλαστήκατε και αναγκαστικά γεννηθήκατε και αναγκαστικά ζείτε και αναγκαστικά θα πεθάνετε και αναγκαστικά στο μέλλον θα πρέπει να δώσετε λογαριασμό και κρίση μπροστά στο Βασιλιά των βασιλιάδων, τον Μοναδικό Παναγιώτατο, ευλογημένος είναι Αυτός.

(Mishnah, Abot 4:29)

Υπάρχει επίσης μια περιγραφή της περιοχής των ουρανών μέσα στο Ταλμούντ:

Δεν είναι σαν αυτόν τον κόσμο ο Κόσμος που Θα 'ρθει. Στον Κόσμο που Θα `ρθει δεν υπάρχει ούτε το να τρως ούτε το να πίνεις- ούτε αναπαραγωγή παιδιών ή επιχειρηματικές συνδιαλλαγές- καμιά ζήλεια ή μίσος ή αντιπαλότητα- αλλά οι δίκαιοι κάθονται ενθρονισμένοι, με τις κορώνες τους πάνω στο
κεφάλι τους και απολαμβάνουν την ακτινοβολία της Θείας Λαμπρότητας. (Σεχινάχ)

(Τάλμουντ Μπαρακότ 17α)

Και οι Μουσουλμάνοι επίσης πιστεύουν στη μετέπειτα ζωή για την ψυχή. Μέσα στο Κοράνιο είναι γραμμένο:

Συ προτιμάς αυτή τη ζωή, αν και η ζωή που θα 'ρθει είναι καλύτερη και αντέχεται καλύτερα. Όλα αυτά

είναι γραμμένα σε προηγούμενες γραφές· στις γραφές του Αβραάμ και τον Μωυσή.

(Κοράνιο 87, 16-19)

Σύμφωνα με τους Μουσουλμάνους, η ψυχή που αναχωρεί περνά μέσα από μια περίοδο κρίσης. Μπορεί να πάει στον παράδεισο, την κόλαση ή στον αχράφ, έναν τόπο όπου δεν υπάρχει ούτε πόνος ούτε χαρά.

Οι Jains έχουν μια ολόκληρη κοσμογονία περιοχών από ουρανούς και κολάσεις και πνευματικούς κόσμους από τους οποίους η ψυχή περνά στο ταξίδι της.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ της Ινδίας έκανε μια λεπτομερή αφήγηση των διαφόρων επιπέδων ύπαρξης στα οποία πηγαίνει η ψυχή μετά το θάνατο. Οι τρεις κατώτερες περιοχές περιλαμβάνουν τη φυσική, την αστρική και την αιτιατή περιοχή που είναι καμωμένες από μίγματα ύλης και συνειδητότητας και υπόκεινται στη διάλυση. Οι ανώτερες περιοχές, που είναι αιώνιες, περιλαμβάνουν το υπεραιτιατό επίπεδο και ένα πνευματικό επίπεδο γνωστό ως Sach Khand ή το Αληθινό Βασίλειο απ' όπου εκπορεύεται ο Θεός. Η ψυχή μετεμψυχώνεται μέσα από μια σειρά ζωών μέχρι να ξεφύγει από τον κύκλο. Όταν υψωθεί πάνω από τα τρία κατώτερα επίπεδα, είναι πέρα από το νόμο του Κάρμα όπου ανταμοίβεται κανείς ή τιμωρείται για κάθε σκέψη, λόγο και πράξη. Αν μπορεί να υψωθεί πάνω από τους τρεις κατώτερους κόσμους, η ψυχή μπαίνει στις καθαρά πνευματικές περιοχές, όπου βυθίζεται μέσα στον Κύριο και ζει αιώνια σε μακαριότητα και αγάπη.

Ο Διδάσκαλος Νανάκ και οι Sikh Διδάσκαλοι πίστευαν επίσης στο ίδιο ταξίδι της ψυχής μετά τη ζωή στο φυσικό επίπεδο. Είπαν ότι υπάρχει λογαριασμός για τις πράξεις σας. Το ιερό βιβλίο των Sikh, το Adi Granth δίνει μια αφήγηση της διαδικασίας της κρίσης του Θεού:

Μετά που φεύγεις από αυτή τη ζωή, ο Θεός θα
ζητήσει την κρίση για τις πράξεις σου.
Που έχουν καταγραφεί μέσα στο Αρχείο Του.
Αυτοί που είναι ανυπότακτοι θα τιμωρηθούν.

Ο Αζραήλ, ο άγγελος του θανάτου, θα τριγυρνά
γύρω τους.
Και παγιδευμένοι μέσα σε μια αλέα χωρίς
έξοδο δε θα μπορούν καθόλου να διαφύγουν.
Λέει ο Νανάκ, η Ψευτιά πρέπει να καταστραφεί.
Η αλήθεια θα επικρατήσει στο τέλος
(Adi Granth, Ramkali-ki-Var, M.l, p. 953)

Στο Τζαπ-Τζι, γραμμένο από το Διδάσκαλο Νανάκ, δίνεται μια αφήγηση των ανώτερων περιοχών πέρα από αυτό τον κόσμο. Οι Σικχς πιστεύουν ότι η επανάληψη των πέντε ονομάτων του Θεού (Panch nama), όπως διδάσκεται από το Διδάσκαλό τους, είναι ο τρόπος για να ξεφύγει κανείς από τη γέννηση και την επαναγέννηση και να απελευθερωθεί ή να συγχωνεύσει την ψυχή του με το Θεό. Οι Σούφι πιστεύουν επίσης ότι η ψυχή είναι αθάνατη και ότι η επανάληψη ή το *zikr* των ιερών ονομάτων του Θεού μπορεί να ελευθερώσει την ψυχή και να την οδηγήσει στην επανένωσή της με το Θεό. Ο Μαουλάνα Ρούμι περιγράφει το ταξίδι της ψυχής ως εξής:

Πέθανα σαν ορυκτό και έγινα φυτό,
Πέθανα σα φυτό και γεννήθηκα ζώο,
Πέθανα σα ζώο και έγινα άνθρωπος.
Γιατί να φοβηθώ; Πότε ήμουν κάτι
λιγότερο πεθαίνοντας;
Όμως, ακόμη μια φορά, θα πεθάνω σαν
άνθρωπος, για να πετάξω -
Ευλογημένος με αγγέλους, αλλά ακόμη
και από την αγγελικότητα
Πρέπει να προσπεράσω: όλα, εκτός του Θεού,
φθείρονται.
Όταν θα έχω θυσιάσει την αγγελική μου ψυχή,
θα γίνω αυτό που κανένας νους δεν συνέλαβε ποτέ.
Ω! αφήστε με να μην υπάρχω, γιατί η ανυπαρξία
Προκηρύσσει με τόνους οργάνου: «Σ' Εκείνον θα
επιστρέφουμε».

ΜΑΟΥΛΑΝΑ ΡΟΥΜΙ

Η Θιβετιανική Βίβλος των Νεκρών των βουδιστών, η «Bardo Thodol» (Απελευθέρωση με την Ακρόαση στο Μετά-Θάνατο Επίπεδο), περιγράφει την αθανασία της ψυχής και το ταξίδι της μετά το θάνατο. Περιλαμβάνει λεπτομερείς καθοδηγήσεις για το πώς μπορεί κανείς να αποκτήσει την Πραγμάτωση και έτσι να ξεφύγει από τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Το έργο διαβάζεται την ώρα του θανάτου και χρησιμεύει σαν ένας οδηγός για το πνεύμα που αναχωρεί. Η ψυχή του νεκρού περνάει κάποιο χρονικό διάστημα στο Bardo, κοντά στο γήινο επίπεδο, όπου βλέπει σκηνές ευχάριστες και τρομακτικές, που προβάλλονται από το συνειδητό υλικό της ψυχής. Η ανάγνωση του βιβλίου από τον ζωντανό, που λέγεται ότι ακούγεται από την ψυχή στο Bardo, οδηγεί την ψυχή στο πώς να αντιδράσει σε κάθε σκηνή, έτσι ώστε να μην παγιδευτεί σ’ αυτό που βλέπει. Σε ένα σημείο του βιβλίου λέει στην ψυχή να αποφύγει να χαθεί μέσα σ’ αυτές τις σκηνές με το να συγκεντρώνεται στο «Καθαρό Φως του Κενού», που λάμπει πέρα από τις διάφορες σκηνές. Με το να συγκεντρωθεί στο Φως η ψυχή θα κατορθώσει την απελευθέρωση από τον κύκλο της επαναγέννησης και θα βυθιστεί μέσα στην Πηγή. Αν δεν το καταφέρει, η ψυχή θα περάσει μέσα από κρίση, όπου ξαναβλέπει το κάρμα της αυτής της ζωής. Η ψυχή τότε θα πρέπει να πάρει την ανταμοιβή ή την τιμωρία για τις πράξεις της. Μπορεί να πάει σε ένα βασίλειο όμοιο με μια αστρική περιοχή για μια χρονική περίοδο ή μπορεί να πάει σε μια από τις περιοχές της κόλασης. Μια ψυχή που δεν έχει απελευθερωθεί με την απορρόφησή της μέσα στο Φως, είναι έτσι χαμένη μέσα στον κύκλο των κατώτερων κόσμων ή επιστρέφει στη γη για επαναγέννηση, βασισμένη στο κάρμα της. Ο κύκλος συνεχίζεται μέχρι να ξεφύγει κανείς απ’ αυτόν με τη βοήθεια ενός φωτισμένου δασκάλου, που διδάσκει στην ψυχή να παραμένει απορροφημένη μέσα στο λαμπερό Φως, έτσι ώστε να μπορέσει να υπερβεί τις κατώτερες περιοχές και να φτάσει σε μια κατάσταση νιρβάνα, στην πνευματική κατοικία.

Οι Χριστιανοί και οι Ιουδαίοι μύστες μιλούν επίσης για την αθανασία της ψυχής και για περιοχές πέρα απ’ αυτό τον

κόσμο. Η Αγία Τερέζα της Αβιλά, η Αγία Αικατερίνη της Σιένα, ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού, για να ονομάσουμε μερικούς, είχαν θείες αποκαλύψεις, που τους απέδειξαν ότι η ψυχή ζει πέρα απ' αυτή την ανθρώπινη ύπαρξη.

Στην παράδοση των Ιθαγενών της Αμερικής, οι Χόποι πιστεύουν ότι μετά το θάνατο ξανασμίγουν με τα πνεύματα των αγαπημένων τους που έχουν ήδη πεθάνει, εφ' όσον όμως ζουν μ' έναν τρόπο όπου κρατούν την καρδιά τους γεμάτη αγνότητα, έχοντας καλοσύνη και γενναιοδωρία προς τους άλλους. Εκείνους που δε διάγουν μια καλή ζωή, τους παίρνουν μάγισσες που ονομάζονται «Δύο Καρδιές» και οδηγούνται μακριά, στη χώρα των Δύο Καρδιών, που είναι γεμάτη κακό.

Η Θεοσοφία, επίσης, περιλαμβάνει διδάγματα για την αθανασία της ψυχής. Στην Κοσμογονία της υπάρχουν διάφορα υποεπίπεδα στην αστρική περιοχή και η ψυχή τοποθετείται σε οποιαδήποτε από τις ανώτερες περιοχές, ανάλογα με τη ζωή της πάνω στη γη. Οι κατώτερες κρατιούνται για τους εγκληματίες και τους ανθρώπους που διέπραξαν κακό. Τα ενδιάμεσα υποεπίπεδα είναι για τους ανθρώπους που αναζητούσαν εγκόσμιες απολαύσεις ή υποκινούνταν από εγωιστικές επιθυμίες. Τα ανώτατα υποεπίπεδα είναι για τους διανοούμενους και τους θρησκευόμενους, που δεν ήταν ιδιαίτερα πνευματικοί. Πέρα από το αστρικό επίπεδο, οι θεοσοφιστές πιστεύουν, ότι είναι ένα νοητικό επίπεδο, όπου οι ψυχές πηγαίνουν όταν εγκαταλείπουν το αστρικό τους σώμα. Ονομάζουν αυτό το επίπεδο και τα επτά του υποεπίπεδα Ντεβαχάν. Αναφέρεται ως «οι ουράνιοι κόσμοι». Οι τέσσερεις κατώτατες περιοχές είναι το νοητικό επίπεδο και τα τρία ανώτατα υποεπίπεδα είναι το αιτιατό επίπεδο. Αυτές οι περιοχές λέγεται ότι είναι πέρα από οτιδήποτε γνωρίζουμε πάνω στη γη και δε μπορούν να περιγραφούν σωστά σε οποιαδήποτε γλώσσα ή ορολογία που να μπορεί να καταλάβει ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Είναι περιοχές μακαριότητας και γνώσης, μια ανταμοιβή για τις καλές πράξεις της ψυχής. Το απώτατο στάδιο, σύμφωνα με τους Θεοσοφιστές, είναι η νιρβάνα ή η ένωση με τον Κύριο. Οι ψυχές που συνεχίζουν στον κύκλο της γέννησης και επαναγέννησης, πρέ-

πει να περάσουν από ένα επίπεδο λήθης, για να σβήσουν τις μνήμες της παραμονής τους μέσα στις εσωτερικές περιοχές, προτού να επιστρέψουν ξανά στη γήινη ζωή.

Αυτές οι αφηγήσεις για την αθανασία της ψυχής δε συμπίπτουν. Υπάρχει μια αλήθεια πίσω από τις αποκαλύψεις όλων των αγίων, των μυστών, των προφητών και των φωτισμένων, που έχουν έρθει μέσα στους αιώνες. Το θέμα τώρα είναι αν υπάρχει κάποια απόδειξη, που να μπορεί να πιστοποιηθεί σήμερα από τη σύγχρονη επιστήμη, για να αξιολογήσει τα ευρήματα των ιδρυτών των θρησκειών του παρελθόντος.



Επιθανάτιες Εμπειρίες

Ένας καινούριος τομέας μελέτης, που εμφανίστηκε από τη δεκαετία του 1970, μοιάζει να επιβεβαιώνει μερικές από τις αφηγήσεις που μας άφησαν οι παρελθόντες άγιοι και πνευματικοί δάσκαλοι. Ένας γιατρός, ο Dr Raymond Moody, Jr., ανακάλυψε ότι εκείνοι οι ασθενείς που ήταν κλινικά νεκροί, αλλά ξαναήρθαν πίσω στη ζωή μέσω των θαυμάτων της σύγχρονης επιστήμης, είχαν όλοι μια παρόμοια εμπειρία. Πολλοί απ' αυτούς ανέφεραν ότι βρέθηκαν να κοιτάζουν κάτω στο σώμα τους από ένα υψηλό σημείο μέσα στο δωμάτιο, όπως το ταβάνι. Μπορούσαν να δουν τους γιατρούς να προσπαθούν να τους φέρουν πίσω στη ζωή και μπορούσαν να ακούσουν τις συζητήσεις μέσα στο δωμάτιο. Μερικοί βρέθηκαν να πλανιόνται και να περνάνε από τους τοίχους προς την αίθουσα αναμονής, όπου μπορούσαν να δουν και να ακούσουν τους συγγενείς τους και αργότερα, αφού ο ασθενής είχε ξαναζωντανέψει, οι συγγενείς και οι φίλοι επιβεβαίωσαν την πιστότητα των συζητήσεων που είχαν ακούσει από πάνω. Μετά τα άτομα αυτά βρέθηκαν να περνούν μέσα από ένα σκοτεινό τούνελ, που τα απορροφούσε και στο τέλος του οποίου υπήρχε ένα λαμπερό φως. Αν και το φως ήταν υπερβολικά λαμπερό, πιο λαμπερό από οποιοδήποτε φως είχαν δει ποτέ πάνω στη γη, δεν τους έκαψε, μάλλον ήταν ένα θερμό φως, που το περιέγραψαν σα

να ήταν γεμάτο αγάπη. Πολλοί απ' αυτούς συνάντησαν ένα Ον από Φως, που τους περιέβαλε με μια αγάπη που ήταν μεγαλύτερη απο οποιαδήποτε άλλη ένιωσαν ποτέ πάνω στη γη. Μετά απ' αυτό, πολλοί πέρασαν μέσα από μια ανασκόπηση της ζωής τους, όπου τα πάντα που είχαν κάνει στη ζωή τους πέρασαν μπροστά τους.

Αυτοί μπορούσαν να δουν όχι μόνο το γεγονός, αλλά μπορούσαν να νιώσουν τι σκέφτηκαν και ένιωσαν αυτοί και οι άλλοι που σχετίζονταν με το γεγονός αυτό. Έτσι, αν είχαν κάνει κάτι επιβλαβές, μπορούσαν να νιώσουν τον πόνο που προκάλεσαν στον άλλο άνθρωπο. Αν είχαν κάνει κάτι με αγάπη, μπορούσαν να νιώσουν την ευτυχία του άλλου προσώπου. Σαν αποτέλεσμα αυτής της ανασκόπησης της ζωής, οι περισσότεροι άνθρωποι υπέστησαν μια μεταμόρφωση. Αυτοί συνειδητοποίησαν, ότι όταν πέρασαν τα όρια για το Υπερπέραν δεν είχε σημασία πόσα χρήματα είχαν κερδίσει, πόση περιουσία είχαν, τι θέση δύναμης κατείχαν ή αν ήταν διάσημοι ή όχι. Αυτό που είχε σημασία ήταν πόση αγάπη είχαν για τους άλλους. Η αγάπη ήταν το πιο σημαντικό μέτρο της αξίας της ζωής που περνούσαν. Έτσι, όταν επέστρεψαν στο σώμα τους κι άρχισαν να ζουν ξανά, συχνά είχαν αλλάξει. Σε πολλές περιπτώσεις, άρχισαν να προσπαθούν να έχουν περισσότερη αγάπη, φροντίδα και να είναι καλοί σ' αυτούς που ήταν γύρω τους. Επίσης είπαν ότι τους δόθηκε η επιλογή τού αν ήθελαν να παραμείνουν στη ζωή του Υπερπέραν ή να επιστρέφουν. Πολλοί απ' αυτούς ένιωσαν τόσο πολλή μακαριότητα στο Υπερπέραν, που δεν ήθελαν να επιστρέφουν. Αλλά, τελικά, τους είπαν ότι η ζωή τους πάνω στη γη δεν είχε τελειώσει και ότι έπρεπε να επιστρέφουν. Σ' αυτό το σημείο απορροφήθηκαν ξανά πίσω μέσα στο σώμα τους. Εκείνη τη στιγμή, οποιαδήποτε ιατρική προσπάθεια γινόταν για να τους φέρουν ξανά στη ζωή, έφερνε καρπό και ξανάρχιζαν ξαφνικά οι χτύποι της καρδιάς και η αναπνοή τους.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πάνω από οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι ανέφεραν ότι είχαν μια επιθανάτια εμπειρία, σύμφωνα με ένα γκάλοπ το 1982. Ο εντυπωσιακός αυτός

αριθμός τράβηξε την προσοχή πολλών γιατρών και επιστημόνων. Το βιβλίο του Dr Raymond Moody *Η ζωή μετά τη ζωή* και η εργασία του Dr Melvin Morse με τις επιθανάτιες εμπειρίες παιδιών, ενημέρωσαν το κοινό γι' αυτό το φαινόμενο. Σαν αποτέλεσμα της δουλειάς τους, πολλοί άνθρωποι που είχαν τέτοιες εμπειρίες, αλλά δίσταζαν να μιλήσουν γι' αυτές από φόβο μήπως γελοιοποιηθούν, πήραν τώρα κουράγιο να πουν τις εμπειρίες τους. Τα μέσα ενημέρωσης ανταποκρίθηκαν επίσης και εκδόθηκαν πολλά βιβλία, έγιναν προγράμματα στην τηλεόραση, σεμινάρια και ακόμη και κινηματογραφικές ταινίες γι' αυτές τις εμπειρίες.

Αποδεικνύουν οι επιθανάτιες εμπειρίες την ύπαρξη της ψυχής; Αυτές είναι μια απόδειξη για τους ανθρώπους που τις είχαν. Οι αφηγήσεις τους μαρτυρούν με πάθος την ύπαρξη ζωής στο Υπερπέραν. Πράγματι, πολλοί λένε ότι οι εμπειρίες είχαν μια ζωντάνια πιο πραγματική από τη γήινη ζωή τους. Η επιβεβαίωση των συνομιλιών που άκουσαν από ψηλά μέσα σε άλλα δωμάτια απ' αυτό που βρισκόταν ο μελλοθάνατος, ακόμη και οι συνομιλίες συγγενών που βρίσκονταν σε άλλους νομούς, στους οποίους ταξίδεψε φαινομενικά η ψυχή για να τους επισκεφτεί, έσβησε τις αμφιβολίες για την ύπαρξη της ψυχής του ανθρώπου που είχε την εμπειρία και, επίσης, έκανε και τους συγγενείς του ακόμη να πειστούν γι' αυτό.



Πώς Μπορούμε να Έχουμε την Εμπειρία της Αθανασίας της Ψυχής

Υπάρχει επίσης μια καταπληκτική ομοιότητα μεταξύ των αφηγήσεων του ταξιδιού της ψυχής που διηγούνται οι φωτισμένοι από τις διάφορες παγκόσμιες θρησκείες. Τα κοινά σημεία μεταξύ τους είναι η πίστη ότι η ψυχή ζει μετά το θάνατο του φυσικού σώματος, περνάει από κρίση, όπου οι καλές και οι κακές της πράξεις ή ανταμείβονται ή τιμωρούνται, τοποθετείται στον παράδεισο ή την κόλαση σύμφωνα με τις πράξεις της και τελικά φτάνει σε ένα στάδιο ένωσης με τον Κύριο ή την Πηγή.

Υπάρχει επίσης μια ομοιότητα μεταξύ αυτών και των αφηγήσεων των ανθρώπων που είχαν μια επιθανάτια εμπειρία. Οι περιγραφές τους μοιάζουν να είναι αντίστοιχες με τις γραφές, που περιγράφουν τις πρώτες στιγμές όταν η ψυχή φεύγει από το σώμα. Οι επιθανάτιες εμπειρίες μάς πάνε μέχρι το κατώφλι των εσωτερικών βασιλείων. Αλλά, εφ' όσον οι αφηγητές δεν πέθαναν οριστικά, το ταξίδι τους τελείωνε εκεί.

Αν και οι αφηγήσεις των αγίων και αυτών που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες και είναι ζωντανοί σήμερα, μπορούν να μας δώσουν ελπίδα και έμπνευση, δε μπορούν από μόνες τους να μας δώσουν μια απόδειξη. Απλώς και μόνο αντιπροσωπεύουν έμμεση γνώση. Η πραγματική απόδειξη έρχεται όταν έχουμε εμείς οι ίδιοι την εμπειρία της αθανασίας της ψυχής.

Δεν είναι ανάγκη να έχουμε την εμπειρία από το τραύμα μιας επιθανάτιας εμπειρίας για να βρούμε τι υπάρχει στο Υπερπέραν. Μπορούμε να έχουμε την εμπειρία της αθάνατης φύσης της ψυχής όταν μπαίνουμε μέσα μας. Μπορούμε να μάθουμε πώς να το κάνουμε αυτό, εξετάζοντας πώς οι άγιοι και οι μύστες από όλες τις διαφορετικές θρησκείες κατηύθυναν το εσωτερικό τους ταξίδι. Μπορούμε να μάθουμε τις τεχνικές που χρησιμοποίησαν και να αρχίσουμε να τις εξασκούμε κι εμείς. Αργότερα, μέσα στο βιβλίο, θα δοθούν μερικές τεχνικές για να μας βοηθήσουν ν' αρχίσουμε το εσωτερικό ταξίδι.

Ασκηση

Καθήστε σε μια χαλαρή στάση διαλογισμού. Προσπαθήστε να ξεχάσετε ό,τι έχει σχέση με το σώμα και προσπαθήστε να ακινητοποιήστε τις σκέψεις σας. Καθήστε σε μια κατάσταση όπου να νιώθετε μόνο την ύπαρξή σας. Ποιο τμήμα από σάς είναι συνειδητό, όταν ο νους και το σώμα σας είναι ακίνητα; Αφήστε να φύγουν όλες οι εντάσεις και τα προβλήματά σας. Μάθετε να περνάτε κάποιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα νιώθοντας μόνο την ύπαρξή σας. Αργότερα, καθώς μαθαίνετε

τις τεχνικές του διαλογισμού, θα γίνετε έμπειροι στο να καθόσαστε σε μια κατάσταση σιωπής, που θα σας προετοιμάσει για να έχετε την εμπειρία της ενδυναμωμένης ψυχής εσωτερικά.

Αγάπη χωρίς όρους 4



Εμείς ζητάμε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της ζωής μας μπορεί να περάσουμε από πολλές σχέσεις ψάχνοντας για την τέλεια αγάπη. Θέλουμε μια αγάπη που θα μας γεμίσει με ζεστασιά και χαρά. Επιθυμούμε μια αγάπη όπου θα γίνουμε δεκτοί γι' αυτό που είμαστε παρά τα ελαττώματά μας. Θέλουμε μια αγάπη που δε θα μας εγκαταλείψει. Θέλουμε μια αγάπη που θα διαρκεί για πάντα.

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας έχουμε πολλές σχέσεις. Υπάρχει η σχέση του γονιού και του παιδιού, των αδελφών, των φίλων, των εραστών και των συζύγων. Θέλουμε πληρότητα σε κάθε μια από αυτές τις σχέσεις και απογοητευόμαστε αν κάτι πάει στραβά σ' αυτές. Προσδοκούμε αυτή η αγάπη μεταξύ μας να εκδηλωθεί με έναν ειδικό τρόπο και απογοητευόμαστε όταν αυτή η προσδοκία μας δεν εκπληρωθεί. Ενώ σε μερικές σχέσεις υπερβαίνουμε τις δυσκολίες για να κάνουμε έναν πιο δυνατό δεσμό, σε άλλες διακόπτουμε τη σχέση.

Ακόμη κι αν κάνουμε μια θαυμάσια σχέση με κάποιον, μπορεί να πρέπει να υποφέρουμε το χαμό του αγαπημένου μας λόγω της αρρώστιας, του χωρισμού ή του θανάτου. Μπορεί να διερωτόμαστε, υπάρχει καμιά αγάπη που να είναι μόνιμη; Υπάρχει καμιά αγάπη που δεν έχει χωρισμό και τέλος;

Η απάντηση είναι «ναι». Υπάρχει μια μόνιμη, διαρκής αγάπη στην ενδυναμωμένη ψυχή. Υπάρχει μια αγάπη χωρίς όρους

που μας περιμένει εσωτερικά. Όταν συνδεθούμε μ' αυτήν την αγάπη μάς αγκαλιάζει με ζεστασιά, χαρά και έκσταση.



Υπάρχει μια Αγάπη Μεγαλύτερη από Οποιαδήποτε Αγάπη μέσα Σ' αυτόν τον Κόσμο;

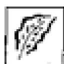
Οι γεμάτες αγάπη σχέσεις αντανακλούν την αγάπη της ενδυναμωμένης ψυχής. Μια από τις μεγαλύτερες αγάπες που γνωρίζουμε σ' αυτό τον κόσμο είναι αυτή του γονιού για το παιδί. Αν είμασταν αρκετά τυχεροί να νιώσουμε την αγάπη των γονιών μας, μπορούμε να θυμηθούμε πόσο αυτοί φρόντιζαν για μας. Αυτοί εργάζονταν σκληρά για να κερδίσουν χρήματα για την τροφή μας, τα ρούχα, τη στέγη, τα φάρμακα, την εκπαίδευση και τα παιχνίδια μας. Αφιέρωσαν πολύ χρονικό διάστημα για να μας αναθρέψουν. Αν ανήκαμε σε μια ομάδα που έκανε σπορ, μπορεί να ήρθαν να μας δουν να παίζουμε. Αν είχαμε κάποια παράσταση στο σχολείο, μπορεί να αφιέρωσαν χρόνο να έρθουν να παρευρεθούν. Ακόμη κι αν δεν είχαμε μια καλή σχέση, η μητέρα μας όμως μας μετέφερε μέσα στη μήτρα της για εννέα μήνες και πέρασε τις ωδίνες του τοκετού για να μας φέρει στον κόσμο.

Σαν ενήλικες μπορεί να νιώσαμε μια ρομαντική αγάπη. Μπορεί να ερωτευθήκαμε κάποιον (ή κάποια) και να χαθήκαμε μέσα στη μέθη αυτής της αγάπης. Μπορεί να νιώσαμε ότι όλα τα προβλήματα του κόσμου και οι έννοιες μας εξαφανίστηκαν στη συντροφιά του (ή της) αγαπημένου μας. Ο χρόνος έμοιαζε να περνά πολύ γρήγορα και μπορεί εμείς να είμασταν χαμένοι για ώρες συζητώντας μ' αυτό το πρόσωπο ή κοιτάζοντας μέσα στα μάτια ο ένας του άλλου. Η ρομαντική αγάπη μάς έκανε τυφλούς προς τις ατέλειες και τα ελαττώματα του άλλου.

Αν αργότερα στη ζωή γίναμε γονείς, νιώσαμε ένα άλλο είδος αγάπης. Μπορεί να είχαμε συνεπαρθεί από το αίσθημα αγάπης καθώς κρατούσαμε το μωρό μας στα χέρια μας και κοιτάζαμε μέσα στα μάτια του. Τα μικρά δαχτυλάκια που κρατούσαν σφιχτά το χέρι μας μπορεί να μας είχαν γεμίσει με ένα

απερίγραπτο αίσθημα ζεστασιάς. Μπορεί τελικά να συνειδητοποιήσαμε πόση αγάπη ένιωσαν οι γονείς μας για μάς. Καμιά θυσία δεν ήταν πολύ μεγάλη για να εξασφαλίσουμε στο παιδί μας το καλύτερο φαγητό, ρούχα και παιχνίδια.

Αυτές οι εξωτερικές αγάπες δεν είναι παρά μια μικρή αντανάκλαση της μεγάλης αγάπης που υπάρχει μέσα στην ψυχή μας. Αν πολλαπλασιάσουμε την πιο μεγάλη αγάπη που γνωρίσαμε σ' αυτό τον εξωτερικό κόσμο στο δεκαπλάσιο ή στο εκατονταπλάσιο, μπορεί να έχουμε μια αμυδρή ιδέα της αγάπης που μας περιμένει εσωτερικά.



Συναντώντας τον Εσωτερικό Αγαπημένο

Διαβάστε οποιαδήποτε αφήγηση μιας επιθανάτιας εμπειρίας και θα πάρετε μια ιδέα για τη μεγάλη αγάπη που μας περιμένει μέσα μας. Πολλοί από αυτούς περιγράφουν μια συνάντηση με ένα Ον από Φως, από το οποίο ένιωσαν περισσότερη αγάπη απ' ό,τι ένιωσαν ποτέ πάνω στη γη. Ήταν μια αγάπη που αγκάλιαζε τα πάντα και γέμιζε με γοητεία κάθε πόρο του είναι τους. Το δοχείο αυτής της αγάπης ήταν γεμάτο με μια θεία γλυκύτητα και μέθη που δεν ήθελαν να την αφήσουν. Το Ον από Φως μπορεί να είχε βοηθήσει το άτομο να κάνει μια ανασκόπηση των καλών και των κακών πράξεων της ζωής του. Όμως δεν είχε σημασία πόσο κακός ήταν κάποιος, το Ον από Φως εξακολουθούσε να κατακλύζει το άτομο με μια αγάπη χωρίς όρους. Για πρώτη φορά στη ζωή του το άτομο ένιωθε να αγαπιέται μέχρι τα βάθη του είναι του.

Αν και η αγάπη του Φωτεινού Όντος είναι μεγαλύτερη από αυτό που πολλοί άνθρωποι ένιωσαν ποτέ στη γη και αυτό επίσης δεν είναι παρά ένα μέρος μιας ακόμη μεγαλύτερης αγάπης - της αγάπης του Θεού. Η αγάπη του Θεού είναι πέρα από κάθε φαντασία. Η αγάπη του Φωτεινού Όντος είναι μια σταγόνα της αγάπης του Θεού. Η ψυχή είναι μια σταγόνα από αυτή την αγάπη. Αυτή η σπίθα του Θεού που είναι μέσα στον καθένα μας είναι προσωποποιημένη αγάπη. Αυτή η ίδια

η φύση της είναι αγάπη. Εμείς έχουμε αυτή την απεριόριστη αγάπη μέσα μας.

Πώς γνωρίζουμε για την απεραντοσύνη αυτής της αγάπης; Κάθε άγιος, μύστης, προφήτης και φωτισμένη ψυχή μιλά για την αγάπη του θεού. Διαβάστε τα λόγια του Χριστού, του Μωάμεθ, του Βούδα, του Μαχαβίρα, του Γκουρού Νανάκ, του Καμπίρ, της Mira Bai, της Rabia Basri, του Baba Farid, της Αγίας Τερέζας της Αβιλά, του Αγίου Ιωάννη του Σταυρού και πολλών άλλων και θα βρείτε περιγραφές για την χωρίς όρους αγάπη που μπορούμε να έχουμε όταν η ψυχή μας φτάσει στην πραγμάτωση.

Οι Σούφι αναφέρουν το θεό σαν τον Αγαπημένο. Πολλά από τη Μυστικιστική ποίηση και τα πνευματικά κείμενα χρησιμοποιούν την ορολογία του λάτρη και του Αγαπημένου για να περιγράφουν την ψυχή και το θεό. Ενώ φαίνεται ότι είναι δύο οντότητες, ο λάτρης και ο Αγαπημένος, η τελική αποκαλυπτική στιγμή φανερώνει ότι αυτοί είναι ένα και το αυτό. Η ψυχή και ο θεός είναι, στην ουσία, ένα. Το ταξίδι της ανακάλυψης οδηγεί την ψυχή από το να πιστεύει ότι είναι ξεχωριστή από το θεό στην τελική της φώτιση όπου συνειδητοποιεί ότι είναι ένα με το θεό. Το μυστικιστικό ταξίδι είναι η ιστορία του χωρισμού της ψυχής από το θεό και η τελική της επικοινωνία με Αυτόν. Έτσι αν έρθουμε σε επαφή με την ενδυναμωμένη ψυχή μας, στην πραγματικότητα βουτάμε μέσα στον ωκεανό της αγάπης του Κυρίου.

Η Αγία Αικατερίνη της Σιένας, μια Χριστιανή αγία, μας λέει για το όραμα της, του μυστικιστικού γάμου της. Από την παιδική της ηλικία, ευλογήθηκε με πολλά θεία εσωτερικά οράματα, σε ένα από τα οποία της είπαν ότι ήταν παντρεμένη με τον Κύριο. Το 1366, μια φωνή της είπε, «Σήμερα θα γιορτάσω επίσημα μαζί σου το γάμο της ψυχής σου και ακόμη όπως υποσχέθηκα θα σε νυμφεύσω με τον Εαυτό μου στην πίστη». Αυτή μετά είδε ένα όραμα όπου η Παναγία πήρε το δεξί χέρι της Αικατερίνης και το έδωσε στο Χριστό για να τη νυμφεύσει μαζί Του.

Ο Χριστός τότε έβγαλε ένα χρυσό δαχτυλίδι με τέσσερα

μαργαριτάρια γύρω από ένα όμορφο διαμάντι. Έβαλε το δαχτυλίδι στο δάχτυλο της Αικατερίνης και είπε, «Με αυτό σε νυμφεύομαι». Την καθοδήγησε να κάνει εκείνες τις δουλειές που Αυτός θα της ανέθετε. Της είπε ότι τώρα ήταν γεμάτη με το σθένος της πίστης και μπορούσε να ξεπεράσει χαρούμενα όλες τις αντιξοότητες. Το όραμα εξαφανίστηκε, αλλά από εκείνη την ημέρα και στο εξής η Αγία Αικατερίνη έβλεπε το δαχτυλίδι στο δάχτυλό της.

Ένας Γερμανός Δομινικανός μύστης του δεκάτου τετάρτου αιώνα, ο Σούσο, μαθητής του Meister Eckhart, ευλογήθηκε επίσης με οράματα του Κυρίου. Σε ένα από αυτά περιέγραφε, πώς βρέθηκε περιτριγυρισμένος από ουράνια πνεύματα. Αυτός ρώτησε το πιο φωτεινό από αυτά, «Δείξε μου πώς ο Θεός κατοικεί μέσα στην ψυχή μου».

Ο άγγελος του είπε, «Προσήλωσε μόνο τα μάτια σου με χαρά πάνω στον εαυτό σου και παρακολούθησε πώς ο Θεός παίζει το παιχνίδι της αγάπης μέσα στην γεμάτη αγάπη ψυχή σου». Ο Σούσο κοίταξε γρήγορα και είδε ότι η περιοχή της καρδιάς στο σώμα του ήταν αγνή και διαφανής σαν κρύσταλλο. Είδε τη θεϊκή σοφία να ενθρονίζεται ειρηνικά στο μέσο της καρδιάς του. Δίπλα στη θεϊκή σοφία ήταν η ψυχή που αναπαυόταν γεμάτη αγάπη στην αγκαλιά του Θεού. Ο Θεός τον αγκάλιαζε και τον έσφιγγε πάνω στην καρδιά Του. Η ψυχή του παρέμενε απορροφημένη και μεθυσμένη από αγάπη μέσα στα χέρια του Θεού[1].

Στο Σουφισμό, έχουμε τα λόγια του Jalaluddin Rumi στο βιβλίο του, «Το Φεστιβάλ της Άνοιξης»:

Με τη Γλυκιά Σου ψυχή, η δίκιά μου ψυχή
Έχει αναμιχθεί όπως το Νερό με το Κρασί.
Πώς μπορεί να χωριστούν το Κρασί και το Νερό,
Ή εγώ και Συ όταν έχουμε ενωθεί;
Συ έχεις γίνει ο ανώτερος μου εαυτός-
Οι μικροί δεσμοί δεν μπορούν να με καθηλώσουν,
Συ έχεις πάρει τώρα το είναι μου,
Και εγώ δε θα πάρω τώρα το δικό Σου;

Συ μου έχεις για πάντα επιβεβαιώσει
πώς να γνωρίζω ότι Είσαι παντοτινά δικός μου.
Η Αγάπη Σου με έχει διαπεράσει πέρα ως πέρα,
Η αγαλλίαση της έχει τυλίξει το νεύρο και το κόκκαλο
Παραμένω μια Φλογέρα πάνω στα χείλη Σου.
Ενα λαούτο, γέρνω Εγώ πάνω στο στήθος Σου.
Πνεύσε βαθιά μέσα μου για να μπορέσω ν' αναστενάξω.
Όμως άγγιξε τις χορδές μου και τα δάκρυα θα λάμψουν.[2]

Η ανθρώπινη γλώσσα δε μπορεί να περιγράψει σωστά την εσωτερική συνάντηση της ψυχής με την Πηγή της, γι' αυτό οι μύστες και οι άγιοι έπρεπε αναγκαστικά να πάρουν την πιο κοντινή αναλογία που μπορούσαν να βρουν, την επικοινωνία του λάτρη και του Αγαπημένου. Είναι μια συνάντηση που αγαλλιάζει τη ψυχή, γεμίζοντάς την με εξαιρετική μέθη που διαπερνά κάθε μέρος του είναι της.



Η Μέθη της Αγάπης

Συχνά η αγαλλίαση της αγάπης που νιώθει η ψυχή είναι τόσο μεγάλη, που κάνει το άτομο να μπει σε μια κατάσταση που είναι γνωστή σαν τρέλα της αγάπης. Η ψυχή φλέγεται με μια ατέλειωτη, διακαή επιθυμία για ένωση με τον Αγαπημένο. Κάθε χωρισμός είναι τόσο οδυνηρός σαν ένα μαχαίρι που κόβει την καρδιά στα δύο. Ο μύστης ποιητής-άγιος, Sant Darshan Singh, έχει γράψει χιλιάδες στίχους, όπως τον ακόλουθο, για την κατάσταση της αγάπης μεταξύ της ψυχής και του Θεού που αγκαλιάζει τα πάντα.

Δεν έχω άλλο φίλο εκτός τον Αγαπημένο μου,
Δεν έχω άλλη δουλειά εκτός την αγάπη Του.

Ακριβώς όπως ένας εραστής είναι απορροφημένος μέρα και νύχτα με τη σκέψη της αγαπημένης του, η ψυχή πέφτει σ' αυτή την κατάσταση μετά που γεύεται για πρώτη φορά την έ-

νωση με τον Κύριο και την αγάπη του Κυρίου που διαπερνά τα πάντα.

Για τη μακαριότητα, του να είναι κανείς με τον Αγαπημένο εσωτερικά, ο Sant Darshan Singh, γράφει:

Οπουδήποτε ταξίδεψα
Από τη γη μέχρι το γαλαξία
Συνάντησα αγάπη σε κάθε βήμα
Και ομορφιά σε κάθε βλέμμα.

Όταν αγαπάμε, ο κόσμος και η ζωή μας ομορφαίνουν. Τα πάντα παίρνουν μια ζωντάνια και μια λαμπρότητα, που δε φαινόταν προηγουμένως. Ο κόσμος μας στην παρουσία του Αγαπημένου παίρνει μια ομορφιά που τον μεταμορφώνει. Όπως λέει ο Sant Darshan Singh:

Τα χτυπημένα απ το φθινόπωρο μονοπάτια
ξαφνικά άνθισαν και λουλούδισαν,
Προς οποιαδήποτε κατεύθυνση στραφεί ο Αγαπημένος,
εκεί υπάρχει μόνο άνοιξη.

Πώς να είναι για την ψυχή όταν είναι χαμένη μέσα στην αγάπη για τον Αγαπημένο της Κύριο; Είναι πιο όμορφα από το να είσαι με τον αγαπημένο σου, μέσα σε κήπους στολισμένους με πηγές περιτριγυρισμένες από μυριάδες λουλούδια που ευωδιάζουν. Είναι πιο όμορφα από το να κάθεστε μαζί σε μια πλαγιά κοιτάζοντας τα φωτεινά χρώματα του ήλιου που δύει. Είναι πιο γαλήνια από το να κάθεστε κοντά σε ένα ρυάκι που ρέει ήρεμα μέσα σε ένα δροσερό δάσος. Είναι πιο ανυψωτικό από το μαγευτικό βιολί και τις αγγελικές άρπες. Είναι σα να σε διαπερνάει από το κεφάλι μέχρι τα πόδια θεία αγάπη.



Η Ψυχή Αγαπάει Όλους Χωρίς Όρους

Μαζί με τη μέθη και την τρέλα αυτής της αγάπης έρχεται και μια άλλη της ιδιότητα: Αυτή η αγάπη είναι χωρίς όρους. Δεν

ξέρει καμιά διάκριση, καμιά προκατάληψη και κανένα διαχωρισμό. Η ψυχή μας αγαπιέται χωρίς όρους από τον Κύριο. Εμείς, με τη σειρά μας, μπορούμε ν' αντανακλούμε αυτή την αγάπη και να ακτινοβολούμε αγάπη χωρίς όρους σ' αυτούς που συναντάμε.

Υπάρχουν μερικά παραδείγματα της χωρίς όρων αγάπης στις καθημερινές μας σχέσεις. Στα παραδείγματα των σχέσεων της μεγαλύτερης αγάπης μέσα στον κόσμο, πάντοτε μοιάζει να υπάρχει κάποιος όρος που τίθεται σ' αυτούς. Στην αγάπη του γονιού προς το παιδί, υπάρχουν προσδοκίες. Ο γονιός μπορεί να θέλει το παιδί να συμπεριφέρεται με έναν ειδικό τρόπο. Όταν το παιδί μεγαλώσει και ο γονιός γεράσει, μπορεί να υπάρχουν προσδοκίες ότι το παιδί θα φροντίσει το γονιό. Έτσι η αγάπη δεν είναι ολοκληρωτικά χωρίς όρους. Στην αγάπη μεταξύ ερωτευμένων και συζύγων, υπάρχει πάντοτε κάποια προσδοκία, ότι ο λάτρης θα μας κάνει ευτυχισμένους. Θέλουμε ο λάτρης να μας δώσει την πληρότητα που ψάχναμε να βρούμε. Αν η συμπεριφορά τού λάτρη δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας μπορεί να λογομαχούμε, να μαλώνουμε και σε μερικές περιπτώσεις ακόμη και να διακόπτουμε το δεσμό.

Η ψυχή αγαπά χωρίς όρους γιατί ο Θεός αγαπά χωρίς όρους. Η ψυχή και ο Θεός είναι ένα και το αυτό. Αν κρούσουμε στην ψυχή μας και κοιτάξουμε προς τον κόσμο μέσω των ματιών της, όχι μόνο μπορούμε να αγαπάμε χωρίς όρους, αλλά επίσης να νιώθουμε την χωρίς όρους αγάπη του Θεού για μας. Ο ήλιος δεν κάνει διάκριση σε ποια λουλούδια θα στείλει τη λάμψη του. Στέλνει το φως του σε όλους το ίδιο. Έτσι, τα τριαντάφυλλα και οι βιολέτες, οι τουλίπες και τα αγριόχορτα όλα δέχονται το ίδιο φως. Έτσι είναι και με την αγάπη του Θεού. Λάμπει πάνω σε όλους μας είτε είμαστε άντρας ή γυναίκα, Ινδός ή Μουσουλμάνος, Χριστιανός ή Εβραίος, Sikh ή Σούφι, Πέρσης ή Jain. Αυτή λάμπει πάνω μας χωρίς να έχει σημασία τι χρώμα έχουν τα μαλλιά, το δέρμα ή τα μάτια μας. Όταν έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας και αρχίζουμε να ταυτιζόμαστε μ' αυτή και εμείς επίσης μπορούμε να αυξήσουμε την αγάπη μας για όλους τους ανθρώπους.

Ο Άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης είναι πολύ γνωστός για την αγάπη που είχε για όλα τα ζωντανά πλάσματα. Λέγεται όμως, ότι στη νεαρή του ηλικία είχε δυσκολία να συγκροτήσει τα συναισθήματά του για τους λεπρούς. Τους φοβόταν και έφευγε μακριά απ' αυτούς όταν ήταν κοντά του. Μια μέρα, καθώς κατηφόριζε, ένας λεπρός ήρθε στο δρόμο του. Η πρώτη του αντίδραση ήταν να στραφεί προς άλλη κατεύθυνση. Αρρώσταινε, όχι τόσο πολύ από τη θέα του λεπρού, αλλά από τη δική του ανικανότητα να αγαπήσει το άτομο. Γνώριζε ότι δεν αντιπροσώπευε την χωρίς όρους αγάπη του Θεού αποφεύγοντας το βασανισμένο άνθρωπο. Στην προσπάθεια να ξεπεράσει αυτή την αδυναμία, προχώρησε προς το λεπρό, τον αγκάλιασε και τον φίλησε στο λαιμό. Γεμάτος από την αγάπη του Θεού, συνέχισε μετά το δρόμο του. Όταν έστρεψε να κοιτάξει πίσω προς το λεπρό, είδε ότι δε φαινόταν κανείς. Συνειδητοποίησε ότι ο Θεός είχε έρθει σ' αυτόν με τη μορφή του λεπρού για να τον δοκιμάσει και πέρασε το μάθημα. Ο Άγιος Φραγκίσκος είχε κοιτάξει το λεπρό μέσω της καρδιάς της ενδυναμωμένης του ψυχής και από εκείνη την ημέρα φρόντιζε τους λεπρούς και όλους τους άλλους που βασανίζονταν από αρρώστια, με την αγάπη του Θεού που είχε στην καρδιά του.

Μια από τις πιο δυνατές απεικονίσεις της αγάπης χωρίς όρους βρίσκουμε στα διδάγματα του Χριστού. Η διδασκαλία του Χριστιανισμού είναι βασισμένη στην έννοια της αγάπης και της συγχώρησης. Όπως είπε ο Χριστός, «Ηκούσατε ότι ερρέθη, Θέλεις αγαπά τον πλησίον και μίσει τον εχθρόν σου. Εγώ όμως σας λέγω, Αγαπάτε τους εχθρούς σας, ευλογείτε εκείνους οίτινες σας καταρώνται, ευεργετείτε εκείνους οίτινες σας μισούσι και προσεύχεσθε υπέρ εκείνων οίτινες σας βλάπτουσι και σας κατατρέχουσι» (Κατά Ματθ. 5: 43, 44).

Ο κόσμος έχει ανάγκη από αγάπη χωρίς όρους. Ακριβώς όπως επιθυμούμε να μας αγαπάνε χωρίς όρους, έτσι κι εμείς μπορούμε να αγαπάμε αυτούς που είναι γύρω μας χωρίς όρους.

Αληθινή αγάπη σημαίνει να αγαπάμε όλους. Οι Άγιοι και οι μύστες τονίζουν ότι αν αληθινά αγαπάμε το Θεό, θα αγαπάμε όλα τα παιδιά του Θεού. Όπως είπε ο Χριστός, «Εάν τις

είπη, Ότι αγαπώ τον θεόν, και μισεί τον αδελφόν αυτού, ψεύτης είναι διότι όστις δεν αγαπά τον αδελφόν αυτού τον οποίον είδε, τον θεόν, τον οποίον δεν είδε πώς δύναται να αγαπά;» (Ιωάννου Α' Επιστολή 4.7-20).

Όταν ερχόμαστε σε επαφή με την ενδυναμωμένη ψυχή μας, μπορούμε να γίνουμε τυφλοί στις εξωτερικές διαφορές της θρησκείας, της κουλτούρας, του χρώματος και της εθνικότητας. Μπορούμε να τους δούμε όλους σαν μια οικογένεια του θεού και μπορούμε να μάθουμε να διοχετεύουμε την αγάπη της ενδυναμωμένης ψυχής μας σε όλους αυτούς που συναντάμε.



Βλέποντας την Αγάπη Παντού

Η ψυχή αναγνωρίζει τη δική της φύση της αγάπης σε κάθε ζωντανό πλάσμα και σε όλη τη ζωή. Όπως έγραψε ο Sant Darshan Singh:

Αυτός είναι κρυμμένος μέσα σε κάθε όργανο μέσα
σε κάθε τραγούδι και μελωδία.
Όλη η δημιουργία αντανακλά τη δόξα Του
Δεν υπάρχει ούτε ένα αφρώδες κύμα ούτε ένα φλογερό
αστέρι που να μην οφείλει τη λαμπρότητα του
στο Φως Του.

Ο Maulana Rumi έχει πει, «Το ρεύμα της αγάπης από το μοναδικό θεό ρέει μέσα σ' ολόκληρο το σύμπαν. Τι σκέπτεσαι όταν κοιτάζεις το πρόσωπο ενός ανθρώπου; Κοίταξε τον προσεκτικά. Αυτός δεν είναι άνθρωπος, αλλά ένα ρεύμα της ουσίας του θεού που τον διαπερνά».

Ο θεός Κρίσνα είπε, «Αυτός που μπορεί να με δει μέσα σε κάθε πράγμα, που συνειδητοποιεί ότι δεν υπάρχει καμιά διαφορά μεταξύ των διαφόρων όντων είναι, πραγματικά, ο αληθινός οραματιστής. Έναν τέτοιον άνθρωπο δεν μπορώ ποτέ να τον ξεχάσω».



Ψάξτε να βρείτε την Αγάπη Μέσα σας

Πώς μπορούμε να βρούμε τη μεθυστική αγάπη της ενδυναμωμένης ψυχής μας; Αυτή δεν είναι στα άστρα ή στις βουνοκορφές ή βαθιά κάτω από τη θάλασσα. Αυτή είναι μέσα μας. Ο Kabir Sahib είπε:

Μέσα στον αφαλό του είναι ο μόσχος κρυμμένος, το σαστισμένο ελάφι ψάχνει να τον βρει μέσα στο δάσος. Έτσι επίσης κατοικεί ο Αγαπημένος μέσα στην καρδιά, όμως ο κόσμος δεν το γνωρίζει και ψάχνει γι' Αυτόν έξω απ' τον εαυτό του.

Ψάχνουμε να βρούμε πληρότητα στις εξωτερικές αγάπες αυτού του κόσμου, που μπορεί να μας δώσουν εφήμερη χαρά για λίγο. Όμως, μπορούμε επίσης να έχουμε μια διαρκή χαρά παράλληλα με τις εξωτερικές αγάπες. Μπορούμε να νιώσουμε την αγάπη της ενδυναμωμένης ψυχής μας. Αυτή η αγάπη δε θα μας απομακρύνει από τις εξωτερικές μας αγάπες, μάλλον θα τις εμπλουτίσει, θα εξακολουθούμε να αγαπάμε την οικογένεια μας, τον ή τη σύζυγο μας και τους φίλους μας. Η διαφορά είναι ότι ερχόμαστε σε επαφή με την κατάσταση της χωρίς όρους αγάπης της ψυχής μας, μπορούμε να πάρουμε όλη την πληρότητα και τη μέθη που επιθυμούμε. Δε χρειάζεται πια να εξαρτόμαστε από κάποιον άλλο για να εκπληρώσουμε τις προσδοκίες μας. Μπορούμε να είμαστε ικανοποιημένοι από μέσα μας και όχι να εξαρτόμαστε από κάποιον άλλο για να χαρούμε. Αντί γι' αυτό, θα ρέει προς τα έξω η αγάπη μας χωρίς όρους. Αντί να ψάχνουμε να πάρουμε αγάπη, μπορούμε να δώσουμε αγάπη. Κάνοντας έτσι θα δούμε, ότι οι σχέσεις μας είναι πιο ομαλές, πιο αρμονικές και πιο ειρηνικές. Η ένταση και η αγωνία, που έρχονται από το να προσπαθούμε να βρούμε έναν άλλο άνθρωπο για να καλύψουμε τις ανάγκες μας, θα εξαφανιστούν όπως ένα περαστικό σύννεφο. Αντί γι' αυτό, μπορούμε να έχουμε πληρότητα από μέσα μας και να είμαστε ελεύθεροι να χαρούμε την πληρότητα των σχέσεων μας.

Άσκηση

Καθήστε σε στάση διαλογισμού. Χαλαρώστε. Σκεφθείτε κάποιον που αγαπάτε του οποίου η ενθύμηση σάς γεμίζει με ειρήνη, χαρά και ευτυχία. Νιώστε αυτή την αγάπη μέσα σας για λίγο. Μετά, επεκτείνετε αυτή την αγάπη στους άλλους. Ακτινοβολείστε αυτήν την αγάπη στα άλλα μέλη της οικογένειας, στους φίλους και στους συνεργάτες σας. Επεκτείνετέ την πιο μακριά στους άλλους ανθρώπους στη ζωή σας. Επεκτείνετέ την σε έναν άνθρωπο, σε έναν όμιλο ανθρώπων, σε ένα πολιτιστικό όμιλο, σε ένα άλλο θρησκευτικό όμιλο ή σε ένα όμιλο ανθρώπων ενός άλλου κράτους. Με την εξάσκηση, μπορείτε να συντονιστείτε με τον τρόπο που η ψυχή σας αγαπάει τον κόσμο. Για τελική άσκηση, αφήστε αυτήν την αγάπη να αγκαλιάσει ολόκληρο τον πλανήτη.

Αφοβία 5



Η αφοβία είναι ιδιότητα της ενδυναμωμένης ψυχής. Η ψυχή μας ζει διαρκώς σε κατάσταση χωρίς φόβο. Αυτή είναι η πηγή όλης της δύναμης και δεν ξέρει τι θα πει φόβος. Κρούοντας στην ψυχή μας, μπορούμε να μπούμε σ' αυτή την κατάσταση της αφοβίας έτσι ώστε να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τους φόβους και τα προβλήματά μας με ανανεωμένη πεποίθηση, εμπιστοσύνη και σιγουριά.

Όλοι μας αντιμετωπίζουμε στιγμές που αποτελούν πρόκληση ακόμη και για τους πιο δυνατούς άνδρες και γυναίκες. Μπορεί να έχουμε υποστεί ένα ατύχημα που μας εξουθενώνει, μας κάνει αδύνατους και ανίκανους. Μπορεί το παιδί μας να έπαθε μια σοβαρή αρρώστια και καθώς μας καλεί να το βοηθήσουμε νιώθουμε αδύναμοι να ανακουφίσουμε τον πόνο του. Μπορεί να γεννήσουμε ένα παιδί που να έχει νοητικό πρόβλημα που απαιτεί όλη μας την υπομονή και το κουράγιο για να το βοηθάμε σε όλη του τη ζωή. Ένα αγαπημένο πρόσωπο μαθαίνει τα νέα ότι έχει μια θανατηφόρα νόσο και πρέπει να σταθούμε στο πλευρό του τις τελευταίες του μέρες. Μια φωτιά, μια πλημμύρα ή ένας τυφώνας καταστρέφει το σπίτι μας και όλα μας τα υπάρχοντα. Η εταιρεία στην οποία αφιερώσαμε τριάντα χρόνια εργασίας χρεοκοπεί και βρισκόμαστε στο κενό, αβέβαιοι τι καινούρια σταδιοδρομία να ακολουθήσουμε. Λίγοι άνθρωποι περνάνε από τη ζωή χωρίς την πιθανότητα να αντιμετωπίσουν κάποια συμφορά.

Η παραβολή του κόκκου σινάπεως δείχνει ότι δεν έχει σημασία πόσο άνετα μπορεί να είμαστε τώρα δε μπορούμε να περιμένουμε ότι θα περάσουμε μέσα από τη δύσκολη πορεία της ζωής χωρίς κάποια πρόκληση που να χρειάζεται θάρρος. Μια γυναίκα πήγε μια φορά στο Βούδα κλαίγοντας πικρά γιατί είχε πεθάνει ο γιος της. Κρατώντας στα χέρια της το νεκρό σώμα του παιδιού της, παρακάλεσε το Βούδα να ξαναφέρει το παιδί στη ζωή. Ο Βούδας, με τη σοφία του, της εξήγησε με αγάπη ότι αυτό δεν μπορούσε να γίνει. Η ζωή είναι παροδική και αργά ή γρήγορα όλοι πρέπει να πεθάνουμε, της είπε. Αρνούμενη πεισματικά να δεχτεί την απάντησή του, η γυναίκα τον παρακάλεσε θερμά να κάνει ένα θαύμα και να φέρει το γιο της πίσω στη ζωή.

Ο Βούδας τελικά συγκατατέθηκε και της είπε, «Εντάξει, θα ξαναφέρω το γιο σου στη ζωή, με έναν όρο».

«Ποιος είναι αυτός;» ρώτησε η γυναίκα.

«Θα το κάνω αυτό μόνο με τον όρο να μου φέρεις ένα κόκκο σινάπεως από ένα σπίτι που η οικογένεια δεν έχει υποστεί κανένα θάνατο».

Ενθαρρυμένη από την ελπίδα ότι αυτό θα ήταν ένα εύκολο έργο, η γυναίκα ξεκίνησε να βρει τον κόκκο σινάπεως. Όταν έφτασε στο πρώτο σπίτι χτύπησε την πόρτα και της απάντησε ένα ζευγάρι:

«Τι μπορούμε να κάνουμε για σένα;» τη ρώτησαν.

«Ο γιος μου μόλις πέθανε και ο Βούδας συμφώνησε να τον φέρει πίσω στη ζωή αν μπορέσω να του φέρω ένα κόκκο σινάπεως από το σπίτι μιας οικογένειας που δεν υπέστη θάνατο».

Η γυναίκα του σπιτιού, συμπαθητική αλλά επίσης και απελπισμένη είπε, «Μόλις τώρα χάσαμε τον πατέρα μας πριν από μερικές εβδομάδες, τα σπαρτά μας είναι λιγοστά και δεν έχουμε αρκετά για να θρέψουμε τα παιδιά μας. Λυπούμαστε για το χαμό του παιδιού σου, αλλά ήρθες σε λάθος σπίτι».

Η γυναίκα τούς ευχαρίστησε και συνέχισε στο επόμενο σπίτι. Πέρασε την ημέρα πηγαίνοντας από σπίτι σε σπίτι, ανακαλύπτοντας ότι όλοι της οι γείτονες περνούσαν κάποια συμ-

φορά ή θλίψη ή κάτι άλλο. Για πολλές μέρες συνέχισε την αναζήτησή της. Δεν υπήρχε ούτε ένα σπίτι που να μην είχε να πει μια θλιβερή ιστορία. Εξουθενωμένη επέστρεψε στο Βούδα με άδεια χέρια. Αυτή συνειδητοποίησε ότι κανένας δεν εξαιρείται από τον πόνο κάποια στιγμή της ζωής του και ότι ο θάνατος του γιου της ήταν ένα αναπόφευκτο μέρος της ζωής.



Οι Προκλήσεις Είναι Μέρος της Ζωής

Πολλοί από μάς είναι απροετοίμαστοι για τις προκλήσεις της ζωής. Συχνά βλέπουμε ότι κατά τη διάρκεια αυτών των χρονικών περιόδων λυγίζουμε κάτω από την πίεσή τους. Μπορεί με κέφι να φροντίζουμε τους αγαπημένους μας που είναι άρρωστοι, τις πρώτες μέρες ή εβδομάδες, αλλά καθώς η αρρώστια τους παρατείνεται και δεν βλέπουμε καμιά αλλαγή στην πορεία της μπορεί να νιώσουμε ότι οι εντάσεις της ζωής αρχίζουν να απειλούν την γαλήνη και την υπομονή μας.

Προβλήματα που συνεχίζονται και οι καθυστερήσεις συχνά μας επιβαρύνουν. Αν χάσουμε την εργασία μας, μπορεί να νιώθουμε θαρραλέοι τις πρώτες εβδομάδες, ότι θα βρούμε γρήγορα μια καλύτερη δουλειά, αλλά μετά από μήνες άκαρπης προσπάθειας απελπιζόμαστε και μας πιάνει κατάθλιψη. Ένα παιδί που παίρνει πότε πότε κάποιο κακό βαθμό, μπορεί να μας απογοητεύσει, αλλά αν το ίδιο παιδί συνεχίζει να μην είναι καλός μαθητής στο σχολείο για σειρά ετών αυτό μας αποθαρρύνει και μας απελπίζει.

Η αναζήτησή μας για μια ή έναν σύζυγο μπορεί να μας αγχώσει, αλλά αν, μετά από χρόνια, εξακολουθούμε να μη βρίσκουμε τον τέλειο σύντροφο, μπορεί να μας καταλάβει το άγχος με όλα του τα φυσικά συμπτώματα. Από την άλλη μεριά, εκείνοι που έχουν ένα αποτυχημένο γάμο και θέλουν να χωρίσουν, περνούν τον πόνο της αποτυχίας καθώς και όλες του τις εντάσεις.

Δε μπορούμε να βάλουμε τέλος στις προκλήσεις της ζωής. Δεν έχουμε κανένα έλεγχο πάνω στο εξωτερικό σύμπαν. Δε

μπορούμε να πούμε στα σίγουρα ότι δε θα χάσουμε τη δουλειά μας, το σπίτι μας, την περιουσία μας ή ένα αγαπημένο πρόσωπο. Δε μπορούμε να εμποδίσουμε μια θύελλα, ένα ηφαίστειο, ένα σεισμό, ένα παλιρροιακό κύμα ή έναν τυφώνα να μη φέρουν καταστροφή. Δε μπορούμε να εμποδίσουμε το αναπόφευκτο τέλος της φυσικής μας ζωής. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι, να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις με ένα αίσθημα αφοβίας, έτσι ώστε να μην γίνουμε ανήμποροι από το φόβο και την απελπισία.



Γιατί Έχουμε Φόβο;

Ο φόβος έρχεται από την αμφιβολία και το άγνωστο. Όταν έχουμε αμφιβολίες για το τι έκβαση θα πάρει κάτι, αυτό ανοίγει την πόρτα στο φόβο. Όταν έχουμε αμφιβολία για τον εαυτό μας, φοβόμαστε να πάρουμε μια λάθος απόφαση ή να κάνουμε ένα σφάλμα. Αμφιβάλλουμε για τις ικανότητές μας, φοβόμαστε ότι θα αποτύχουμε σε ένα συναγωνισμό ή σε μια δοκιμασία. Όταν αμφιβάλλουμε αν το αποτέλεσμα θα είναι σωστό, φοβόμαστε τις συνέπειες. Αν αμφιβάλλουμε για την ύπαρξη μιας ελέγχουσας δύναμης, ζούμε με το φόβο τυχαίων συμβάντων και ατυχημάτων.

Το ψέμα οδηγεί επίσης στο φόβο. Αν πούμε ένα ψέμα φοβόμαστε να μη μας πιάσουν. Πρέπει να δημιουργήσουμε ένα πολύπλοκο δίχτυ από ψέματα για να καλύψουμε το πρώτο ψέμα. Ο αριθμός από τα ψέματα γίνεται τόσο μεγάλος, που είναι δύσκολο να θυμόμαστε τι είπαμε, σε ποιον και πότε το είπαμε. Αντί να δώσουμε τέλος στην υπόθεση λέγοντας την αλήθεια, περνάμε εβδομάδες, μήνες και ακόμη και χρόνια λέγοντας διάφορες ιστορίες για να καλύψουμε το πρωταρχικό ψέμα. Ο φόβος μάς καταλαμβάνει κάθε φορά που κάποιος πλησιάζει να μάθει την αλήθεια, γιατί τότε θα εκτεθούμε και πρέπει να πληρώσουμε τις συνέπειες της πράξης που προσπαθούσαμε να κρύψουμε.

Φοβόμαστε να είμαστε αδύναμοι. Το νεαρό αγόρι ή κορί-

τσι στην αυλή του σχολείου φοβάται τον ψευτοπαλικαρά. Κάθε μέρα που επιστρέφει στο σπίτι από το σχολείο, το αδύναμο παιδί ζει με το φόβο να του επιτεθούν τα μεγαλύτερα παιδιά. Στη δουλειά, ο υπάλληλος φοβάται τον εργοδότη. Ο εργοδότης κρατά στα χέρια του το μέλλον του μισθού μας και της θέσης μας. Μπορεί να νιώθουμε αδύναμοι και ανήμποροι να μιλήσουμε για τις αδικίες στη δουλειά μας, γιατί αυτοί που έχουν τη δύναμη μπορεί να εκδικηθούν και να μας τιμωρήσουν που το κάναμε αυτό.

Αν εξετάσουμε τη ζωή μας, βλέπουμε ότι φοβόμαστε για πολλά πράγματα. Σαν παιδιά, φοβόμαστε και ανησυχούμε για το πόσο διάστημα θα υπάρχουν οι γονείς μας για να μας συντηρούν. Σαν σπουδαστές, ζούμε με το φόβο μήπως αποτύχουμε στις εξετάσεις μας. Σαν γονείς, φοβόμαστε αν το παιδί μας θα είναι υγιές ή αν θα είναι ένας καλός άνθρωπος όταν θα μεγαλώσει. Σαν επιχειρηματίες, ανησυχούμε για το αν οι συναγωνιστές μας θα μας προσπεράσουν. Ο καθένας μας φοβάται για το ένα ή το άλλο πράγμα στη ζωή του. Πίσω από όλους αυτούς τους φόβους είναι ο φόβος που όλοι μας έχουμε μέσα στην καρδιά μας και αυτό είναι ο φόβος του άγνωστου.

Ο Λόρδος Mountbatten, ο τελευταίος βρετανός αντιβασιλιάς και γενικός κυβερνήτης της Ινδίας προτού η Ινδία να πάρει την ανεξαρτησία της, φοβόταν το σκοτάδι όταν ήταν παιδί. Δίσταζε να πάει μόνος στο κρεβάτι. Όταν ο πατέρας του τον ρώτησε τι φοβόταν, ο μικρός Louis Mountbatten απάντησε, «Δε φοβάμαι το σκοτάδι. Φοβάμαι τους λύκους εδώ». Όταν ο πατέρας του τού είπε, «Δεν υπάρχουν λύκοι μέσα στο σπίτι», το παιδί ανταπάντησε, «Τολμώ να πω δεν υπάρχουν, αλλά νομίζω ότι υπάρχουν!»

Φοβόμαστε περισσότερο αυτό που σκεπτόμαστε ότι υπάρχει απ' ό,τι πραγματικά υπάρχει εκεί. Εκείνοι που φοβούνται το θάνατο, στην πραγματικότητα, φοβούνται το άγνωστο. Όλοι γνωρίζουμε ότι μια μέρα θα πεθάνουμε. Πολλοί πιστεύουν ότι η εκμηδένιση του εαυτού μας είναι το τέλος της ύπαρξής μας. Αυτός ο φόβος προσπαθεί πάντοτε να μας καταβάλλει με τον ένα τρόπο ή τον άλλο. Οι άνθρωποι φοβούνται το άγνω-

στο γιατί μπορεί να είναι δυσάρεστο ή οδυνηρό. Εφόσον δεν γνωρίζουν τι να περιμένουν, το άγχος και ο φόβος αυξάνονται μέσα τους. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που πιστεύουν στη ζωή μετά το θάνατο. Αυτό που φοβούνται λοιπόν είναι το άγνωστο τού πώς θα πεθάνουν και το τι θα νιώσουν την ώρα του θανάτου. Φοβούνται τον πόνο του θανάτου. Ο φόβος του αγνώστου υπάρχει συνεχώς στο βάθος του νου μας σ' ολόκληρη τη ζωή μας.



Η Αφοβία της Ψυχής

Η ψυχή μας, που είναι ολοκληρωτικά συνειδητή, είναι ένα μέρος του Θεού και γι' αυτό είναι χωρίς φόβο. Εφόσον ο Θεός είναι πανσυνειδητότητα και η ψυχή είναι ένα με τον Κύριο, είναι Θεός μέσα σ' ένα μικρόκοσμο. Ο Θεός είναι χωρίς φόβο και η ψυχή είναι επίσης χωρίς φόβο. Είναι μόνο όταν δεν έχουμε καμιά επαφή με την ψυχή μας που αρχίζουμε να φοβόμαστε. Η ψυχή είναι αλήθεια, η ψυχή είναι ολοκληρωτικά συνειδητή. Το να είναι κανείς συνδεμένος με την απόλυτη αλήθεια σημαίνει ότι δεν υπάρχει φόβος. Έτσι, δεν υπάρχει κανένας φόβος στην ψυχή.

Η ποιότητα της φύσης της ψυχής τής δίνει την ικανότητα της γνώσης όλων όσων υπάρχουν. Δεν υπάρχει τίποτα δυνητικά άγνωστο στην ψυχή. Γνωρίζει τι συμβαίνει και τι θα συμβεί. Τι να φοβηθεί; Εκείνοι που ήταν σε επαφή με την ψυχή τους -οι άγιοι, οι μύστες, οι προφήτες και τα φωτισμένα όνταέφτασαν να καταλάβουν τη διαδικασία του θανάτου μέσω της απευθείας εμπειρίας. Αυτή η γνώση βοηθά στην εξάλειψη του φόβου του θανάτου.

Οι άγιοι μάς λένε ότι αυτό που πεθαίνει είναι το φυσικό σώμα, που είναι καμωμένο από ύλη. Καθώς είναι καμωμένο από ύλη, χαλάει, φθείρεται και τελικά καταστρέφεται. Αλλά ο αληθινός μας εαυτός, που είναι το πνεύμα ή η ψυχή μας, είναι αιώνια. Ζει συνέχεια και συνέχεια και συνέχεια. Αυτό που ονομάζουμε θάνατο σ' αυτόν τον κόσμο είναι μόνο ένας φυσι-

κός θάνατος. Για την ψυχή είναι απλώς η αλλαγή ενός ενδύματος. Γι' αυτό, το πρώτο πράγμα που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι η ψυχή μας είναι αιώνια. Υπήρχε στην αρχή, υπάρχει τώρα και θα υπάρχει πάντοτε. Δεν υπάρχει περίπτωση να καταστραφεί η ψυχή, είναι αιώνια. Αν μπορούμε να το συνειδητοποιήσουμε αυτό εμείς οι ίδιοι, ένας από τους μεγαλύτερους φόβους της ζωής μας, η άγνωστη φύση του θανάτου, θα εξαλειφθεί.



Η Αλήθεια δε γνωρίζει Φόβο

Η ψυχή είναι αλήθεια. Το ψέμα ζει μέσα στο φόβο τού να εκτεθεί. Αλλά όπως έλεγε συχνά ο Mahatma Gandhi, «Η Αλήθεια πάντοτε κερδίζει στο τέλος». Η Αλήθεια κατακτά τα πάντα. Αν ζούμε μέσα στην αλήθεια δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα.

Μπορεί να μη θέλουμε να το αναγνωρίσουμε αυτό αλλά υπάρχουν νόμοι με τους οποίους κυβερνάται το σόμπαν. Η άγνοια των νόμων δεν είναι δικαιολογία. Μπορεί να νομίζουμε ότι μπορούμε να ξεφύγουμε εξαπατώντας τους άλλους, εξαπατώντας τον εαυτό μας, εξαπατώντας το Θεό, αλλά δεν μπορούμε να ξεφύγουμε μ' αυτές τις πράξεις. Αργά ή γρήγορα η αλήθεια αποκαλύπτεται και οι συνέπειες των πράξεών μας πρέπει να πληρωθούν.

Όταν διαβάζουμε τις εφημερίδες, βλέπουμε ότι κλέφτες μπορεί να λήστεψαν μια τράπεζα και να ξέφυγαν. Γονείς λένε ψέματα, στα παιδιά τους και τα παιδιά λένε ψέματα στους γονείς τους. Μπορεί να πάρουμε χρήματα που δεν είναι δικά μας από τον τόπο που εργαζόμαστε. Μπορεί να εξαπατήσουμε τους αγαπημένους μας. Μπορεί να προσποιούμαστε ότι έχουμε δύναμη που δεν έχουμε για να κάνουμε τους ανθρώπους να κάνουν αυτό που θέλουμε. Επηρεάζουμε τους άλλους για να τους πάρουμε με το μέρος μας. Δίνουμε υποσχέσεις που δεν έχουμε την πρόθεση να τις τηρήσουμε. Υπάρχουν πολυάριθμες αποχρώσεις ψεύδους που οι άνθρωποι είναι μπλεγμένοι μέσα σ' αυτές. Αλλά στο τέλος η αλήθεια θα μας ζητήσει να απο-

λογηθούμε αν όχι σ' αυτή τη ζωή, τότε την ημέρα της κρίσης μας. Δεν έχει σημασία ποια θρησκεία ακολουθούμε, κρατιέται λογαριασμός για τις πράξεις μας. Η περιγραφή της μορφής με την οποία έρχεται αυτή η ημέρα της κρίσης μπορεί να διαφέρει σύμφωνα με τα διδάγματα των διαφόρων θρησκειών, αλλά όλες οι αφηγήσεις προέρχονται από τη μια και μοναδική αλήθεια: υπάρχει μια μέρα κρίσης για τον καθένα μας.

Όταν ζούμε μέσα στην αλήθεια μας απελευθερώνει από το φόβο. Εμείς ούτε φοβόμαστε ότι πρέπει να λογαριαστούμε για ψέμα, ούτε φοβόμαστε να μην ανακαλυφθούμε. Ο φυλακισμένος που πέρασε χρόνια στη φυλακή για λάθη που διέπραξε βασισμένα στο ψέμα, την απάτη και την ατιμία αποφασίζει να ζήσει μια καθαρή ζωή αλήθειας. Πόσο ελεύθερα νιώθει αυτός ο εγκληματίας να ξυπνάει κάθε πρωί και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς να κοιτάζει πάνω από τον ώμο του μήπως τον πιάσουν. Ο άνθρωπος που τρέχει με ταχύτητα στην εθνική οδό είναι πάντοτε σε ένταση, διερωτώμενος αν η αστυνομία θα τον σταματήσει για παράβαση των νόμων της κυκλοφορίας. Ο οδηγός δεν μπορεί ούτε να απολαύσει ούτε το τοπίο ούτε τη συζήτηση μέσα στο αυτοκίνητο. Αλλά ο άνθρωπος που οδηγεί μέσα στα όρια ταχύτητας που γράφουν οι πινακίδες δε χρειάζεται να οδηγεί με φόβο. Αυτός ο άνθρωπος μπορεί να απολαύσει τη θέα της διαδρομής, τη μουσική στο ραδιόφωνο ή τις συζητήσεις που κάνουν οι άλλοι επιβάτες χωρίς να κρέμεται ο φόβος πάνω από το κεφάλι του.

Η ύπαρξη της ψυχής είναι η Αλήθεια. Αν μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με την ψυχή μας, τότε η αληθινή μας φύση σαν Αλήθεια θα κυβερνά τη ζωή μας και θα μας απελευθερώσει από το φόβο.



Πώς να Αποκτήσουμε Ανοσία [στο Φόβο]

Στην ιατρική, για να αποκτήσει κάποιος ανοσία, του δίνουν μικρές δόσεις από την ουσία στην οποία είναι αλλεργικός. Μαθαίνοντας να υπομένει τις μικρές δόσεις, το σώμα αναπτύσσει

αντιστάσεις και μπορεί να αντιμετωπίσει μεγαλύτερες δόσεις της ουσίας που το ερεθίζει. Αν αρχίσουμε να ασκούμε την αφοβία σε μικρές περιπτώσεις, μπορούμε να αυξήσουμε την ικανότητά μας να ανταπεξερχόμαστε όλο και σε πιο μεγάλες προκλήσεις. Για να ασκήσουμε την αφοβία πρέπει να έρθουμε σε επαφή με την ενδυναμωμένη ψυχή μας.

Άσκηση

Κάνετε ένα κατάλογο όλων των πραγμάτων που φοβόσαστε. Προσπαθήστε να αναλύσετε τους φόβους σας βρίσκοντας τη ριζική τους αιτία και χωρίζοντάς τους σε κατηγορίες. Ποιοι φόβοι βασίζονται στην αμφιβολία ή στο να ζούμε στο ψέμα;
Ποιοι βασίζονται στο φόβο του αγνώστου; Μετά που θα κάνετε αυτό, πάρετε έναν από τους μικρότερους φόβους που έχετε. Αρχίστε τη διαδικασία της ανοσίας εξαλείφοντας έναν από τους μικρότερους φόβους σας. Η ακόλουθη άσκηση μπορεί να βοηθήσει.

Καθήστε σε στάση διαλογισμού και χαλαρώστε. Πρόκειται να αντιμετωπίσετε το φόβο σας, αλλά δε θα το κάνετε αυτό μόνοι σας. Θα τον πλησιάσετε σαν ενδυναμωμένη ψυχή που είναι ένα με το Θεό. Η ενδυναμωμένη ψυχή και ο Θεός δεν έχουν κανένα φόβο. Είναι άφοβοι. Αν βγάλετε το φόβο έχετε διαλέξει να το εξετάσετε από την προοπτική της ενδυναμωμένης ψυχής, γιατί γνωρίζετε ότι η κατάσταση δεν μπορεί να σας πληγώσει. Η ενδυναμωμένη ψυχή σας, καθώς είναι ένα με το Θεό, είναι δυνατή και ισχυρή. Είναι πιο δυνατή από αυτό που εσείς φοβόσαστε. Οι φόβοι σας διαλύονται όταν αντιμετωπίσουν την ενδυναμωμένη ψυχή σας.

Μάθετε ότι είναι η ενδυναμωμένη ψυχή σας που πραγματικά αντιμετωπίζει τις προκλήσεις σας. Αν

συνδεθείτε με την ενδυναμωμένη ψυχή σας, θα ξεπεράσετε όλους τους φόβους και θα αποκτήσετε ένα διαρκές αίσθημα ειρήνης και ασφάλειας.

Πάνω σ' αυτό το θέμα υπάρχει μια ιστορία για έναν άνδρα που τον κυνηγούσε ένα άγριο λιοντάρι. Έντρομος, είδε ότι βρισκόταν στο χείλος ενός γκρεμού χωρίς να μπορεί να φύγει από πουθενά. Βλέποντας ένα κλαδί πιο κάτω, δεν είχε άλλη επιλογή από το να πηδήξει από το γκρεμό και να πιαστεί από το κλαδί, για να ξεφύγει έτσι από το λιοντάρι. Πιστεύοντας ότι μπορούσε να παραμείνει πάνω στο κλαδί μέχρι να φύγει το λιοντάρι, πάγωσε όταν είδε ότι ένα μικρό ποντίκι έτρωγε τη ρίζα του κλαδιού. Κοιτώντας προς τα κάτω είδε ότι η κοιλάδα ήταν χιλιάδες πόδια χαμηλά. Βρισκόταν εκεί με το λιοντάρι από πάνω του και με το βαθύ γκρεμό από κάτω του. Μην ξέροντας τι να κάνει προσευχήθηκε στο Θεό για βοήθεια, «Θα κάνω ό,τι μου ζητήσεις, αν μπορείς μόνο να με βοηθήσεις!» παρακάλεσε ο άνθρωπος. Αυτός έμεινε κατάπληκτος όταν άκουσε τη φωνή του Θεού να του μιλάει. Ο Θεός είπε, «Θα κάνεις οτιδήποτε σου ζητήσω;» «Ναι, Θεέ μου, μόνο σε παρακαλώ σώσε με!» «Εντάξει», είπε ο Θεός, «Άφησε το κλαδί και θα σε σώσω». Ο άνθρωπος σκέφτηκε για μια στιγμή και είπε: «Υπάρχει κανένας άλλος εκεί πάνω που να μπορώ να του μιλήσω εκτός από Σένα;»

Εμείς, κάνουμε το ίδιο, θέλουμε ο Θεός να μας βοηθήσει αλλά δεν αφηνόμαστε και να εμπιστευτούμε στο Θεό. Η ενδυναμωμένη μας ψυχή, καθώς είναι ένα με το Θεό, είναι εκεί για μας. Είναι εκεί για να μας βοηθήσει να περάσουμε μέσα από τις προκλήσεις της ζωής. Χρειάζεται απλά να εγκαταλείψουμε το εγώ και τη διάνοιά μας και να αφήσουμε την άφοβη ψυχή να αντιμετωπίσει για μας τις προκλήσεις. Θα δούμε ότι η ζωή μας θα είναι γεμάτη ασφάλεια, πεποίθηση και εμπιστοσύνη και θα είμαστε ελεύθεροι να περπατήσουμε το μονοπάτι μας απελευθερωμένοι από το φόβο.

Συνδετικότητα **6**



Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ενθουσιάστηκαν, όταν οι προσωπικοί υπολογιστές έγιναν εφικτοί στους καταναλωτές, έτσι ώστε αυτοί να μπορούν να εναποθηκεύουν και να δίνουν πληροφόρηση. Αλλά τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογία έκανε ένα ακόμα μεγαλύτερο άλμα. Χρησιμοποιώντας ένα μικρό υπολογιστή πάνω σε ένα γραφείο στο σπίτι ή μια μικρή φορητή συσκευή, μπορούμε τώρα να συνδεθούμε με όλη τη γνώση που υπάρχει στους άλλους υπολογιστές. Ένας υπολογιστής μπορεί να μας συνδέσει με τα τελευταία νέα, τα αποτελέσματα του χρηματιστηρίου, τα πρακτορεία έκδοσης αεροπορικών εισιτηρίων, με καταστήματα για να ψωνίσουμε, με τις τελευταίες ιατρικές ανακαλύψεις και με την πληροφόρηση σε κάθε τομέα της γνώσης.

Η συνδετικότητα με την πληροφόρηση που έχουμε με τους υπολογιστές είναι ένα μικρό δείγμα των ισχυρών συνδέσεων που μπορούμε να κάνουμε με την ενδυναμωμένη ψυχή μας. Η ενδυναμωμένη ψυχή έχει την εμπειρία του παγκόσμιου σύνδεσμου με όλα τα όντα. Το να γίνουμε ενήμεροι αυτής της ενοτικής δύναμης μπορεί να μας βοηθήσει να πραγματοποιήσουμε την ουσιαστική μας ενότητα.



Ξεπερνώντας το Διαχωρισμό

Τα τείχη του διαχωρισμού χωρίζουν τους ανθρώπους. Αν έχουμε γεννηθεί σε ένα μέρος του κόσμου λέμε, «Είμαι ένας πολίτης αυτής της χώρας ή εκείνης της χώρας». Αν έχουμε γεννηθεί σε κάποια θρησκεία, λέμε, «Είμαι οπαδός αυτής ή εκείνης της θρησκείας». Οι θρησκείες έγιναν από τον άνθρωπο. Δεν υπήρχε Βουδισμός πριν από το Βούδα. Δεν υπήρχε Χριστιανισμός πριν από τον Ιησού. Ήταν οι οπαδοί των μεγάλων αγίων, μυστών και προφητών που οργάνωσαν τα διδάγματά τους σε μια θρησκεία.

Πολύ συχνά, γινόμαστε μέλος μιας θρησκείας βασιζόμενοι στα πιστεύω των γονιών μας. Ένα παιδάκι που γεννήθηκε Ινδός και ορφάνεψε όταν ήταν ακόμη παιδί και υιοθετήθηκε από ένα Χριστιανό μπορεί να γίνει Χριστιανός. Παρόμοια, αν έχουμε γεννηθεί σε ένα νομό ή μια χώρα, ζούμε με τον τρόπο που υπαγορεύεται από τα έθιμα αυτής της περιοχής. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι λατρεύουν το Θεό μέσω της προσευχής. Αλλά ο τρόπος που προσεύχονται διαφέρει μεταξύ των πολιτισμών. Πολύ συχνά, τα έθιμά τους επηρεάζονται από τους γεωγραφικούς παράγοντες. Για παράδειγμα, σε χώρες όπου το νερό είναι άφθονο, οι άνθρωποι μπορούν να πλύνουν τα χέρια τους προτού να προσευχηθούν. Αλλά στις χώρες που το νερό δεν υπάρχει ή που είναι σπάνιο, το να τρίψει κανείς τα χέρια του με άμμο μπορεί να γίνει ένα μέρος από τα θρησκευτικά έθιμα. Παρόμοια, σε μερικά θερμά κλίματα, είναι συνήθεια να βγάζει κανείς τα παπούτσια του προτού να μπει σε έναν ιερό τόπο, όμως στα πιο κρύα κλίματα το να πηγαίνει κανείς ξυπόλητος μπορεί να μην είναι πρακτικό. Με τον καιρό, τα έθιμα που προέρχονται από κλιματολογικές αιτίες καθαγιάζονται και γίνονται μέρος του θρησκευτικού νόμου. Αντί να είναι ανεκτικοί προς τις άλλες θρησκείες που έχουν διαφορετικά έθιμα, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν αυτές τις διαφορές σα βάση για προκατάληψη και μίσος.

Ένας άλλος παράγοντας που χωρίζει είναι η γλώσσα. Όταν

οι άνθρωποι σε διαφορετικές θρησκείες χρησιμοποιούν διαφορετικά λόγια για την ίδια ιδέα, αυτό γίνεται μια δικαιολογία για να θεωρήσουν ότι η άλλη θρησκεία δεν είναι τόσο καλή όσο η δική τους. Για παράδειγμα, κάθε θρησκεία έχει το δικό της όνομα για το Θεό, που βασίζεται στη γλώσσα ή στην κουλτούρα απ' όπου προήλθε αυτή η θρησκεία. Ο Θεός ονομάζεται Αλλάχ, από τους Μουσουλμάνους, Wah-i-guru από τους Sikh, Paramatma από τους Ινδούς, Θεός ή Κύριος από τους Χριστιανούς και τους Εβραίους. Δεν έχει σημασία η γλώσσα, οι λέξεις αναφέρονται όλες στον ίδιο Θεό. Όμως εμείς κάνουμε αυτές τις διαφορές της γλώσσας πηγή διαμάχης και διαχωρισμού. Αυτό που ξεχνάμε είναι ότι ο Θεός υπήρχε πριν να δημιουργηθεί η γλώσσα.

Σαν άνθρωποι, βάζουμε όρια γύρω μας και στην πορεία περιορίζουμε τον εαυτό μας. Αλλά η ψυχή μας είναι απεριόριστη. Πίσω από τις διακρίσεις που δημιουργούμε στο φυσικό επίπεδο, υπάρχει μια δύναμη που ενώνει συνδέοντας όλη τη ζωή. Η αλήθεια που οι μεγάλοι άγιοι και μύστες προσπάθησαν να μας μεταδώσουν ήταν ότι όλοι είμαστε ένα μέρος του Θεού. Είμαστε ψυχή. Είμαστε συνειδητοί. Είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού. Είναι μόνο στο ανθρώπινο επίπεδο που κάνουμε διαχωρισμούς. Η ψυχή είναι ένα μέρος του Θεού, του Δημιουργού. Για να μπορέσουμε αληθινά να καταλάβουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι όλες οι διαιρέσεις είναι τείχη που περιβάλλουν τον αληθινό εαυτό μας. Αυτά τα τείχη μάς κρατούν μακριά από την αλήθεια. Αυτά τα τείχη πρέπει να γκρεμιστούν για να μπορέσουμε αληθινά να καταλάβουμε την ενότητα όλης της ζωής. Ο Sant Darshan Singh το έχει πει σε στίχους:

Τι σημασία έχει αν καλούμαι άνθρωπος,
Αληθινά, είμαι αυτή η ίδια η ψυχή της αγάπης
Ολόκληρη η γη είναι το σπίτι μου
Και το σύμπαν είναι η χώρα μου.

Λόγω έλλειψης αυτογνωσίας δημιουργούμε διαχωρισμούς. Μέσω της ψυχής μας, μπορούμε να νιώσουμε τη συνδετικό-

τητα καν να δημιουργήσουμε περισσότερη ειρήνη και αρμονία μεταξύ των κατοίκων αυτού του πλανήτη.



Συνδετικότητα με τους Άλλους Ανθρώπους

Η ψυχή είναι φως και αγάπη. Αν μπορούσαμε να κοιτάξουμε προς την ανθρωπότητα από ένα υψηλότερο σημείο θα βλέπαμε ένα φως να φωτίζει κάθε ψυχή, ακριβώς όπως όταν πετάμε μέσα σε ένα αεροπλάνο τη νύχτα και κοιτάζουμε κάτω στη γη βλέπουμε μυριάδες φώτα. Το φως μέσα σε κάθε ψυχή είναι ένα και το αυτό. Ο Θεός δε βλέπει καμιά διαφορά σε κανένα από τα φώτα, γιατί όλα είναι καμωμένα από την ίδια ουσία όπως αυτή του Δημιουργού. Αυτό που διαφέρει δεν είναι παρά η εξωτερική ανθρώπινη μορφή που το περιβάλλει. Όταν φτάσουμε στην πραγμάτωση της ψυχής μας, αποκτάμε την ίδια συνειδητότητα με το Θεό.

Μέσα στην εξωτερική μας μορφή είναι η ψυχή. Αυτό σημαίνει ότι στο βάθος μας δεν είμαστε διαφορετικοί. Είμαστε όλο αγάπη, είμαστε όλο συνειδητότητα, είμαστε όλο φως, είμαστε όλο αθανασία. Αυτό μας κάνει, συνεπώς, μέλος μιας μοναδικής οικογένειας. Όταν μας ρωτάνε σε ποιά φυλή ανήκουμε, ο καθένας μας θα έπρεπε να απαντάει ότι είμαστε μέλος της ανθρώπινης φυλής.

Ας σκεφτούμε τους γονείς μας. Μια γενιά πριν από αυτούς ήταν δύο ζευγάρια ανθρώπων που γέννησαν τους δυο γονιούς μας. Μια γενιά πριν από αυτούς ήταν οκτώ άνθρωποι που γέννησαν αυτούς τους τέσσερις. Μια γενιά πριν από αυτούς ήταν δεκαέξι άνθρωποι. Αν πάμε πίσω αρκετά μακριά, θα βρούμε ότι ο ανθρώπινος πληθυσμός ήταν μικρός και ότι σε κάποιο σημείο είμασταν όλοι συνδεμένοι από τους ίδιους προγόνους. Αν κάνουμε το οικογενειακό δέντρο μιας οικογένειας ανθρώπων για αιώνες, θα βρούμε ότι είμαστε αληθινά από καιρό χαμένα ξαδέλφια ο ένας με τον άλλον. Ποιος είναι ο ξένος λοιπόν; Κανένας. Είμαστε όλοι αδελφοί και αδελφές της παγκόσμιας οικογένειας. Αν μπορούσαμε μόνο να συμπεριφερό-

μαστέ με όλους τους ανθρώπους μ' αυτό τον τρόπο, δε θα υπήρχε θέμα διαιρέσεων βασισμένων στις εξωτερικές διαφορές.

Υπάρχει τέτοια χαρά νιώθοντας συνδεμένοι με τους ανθρώπους. Πόσο πλούσια θα ήταν η μέρα μας αν τριγυρίζαμε χαμογελώντας και χαιρετώντας τους ανθρώπους που συναντούσαμε παρά να τους προσπερνάμε σαν ξένοι. Σταματώντας μια στιγμή και λέγοντας μια καλή κουβέντα στους συνεργάτες μας, στον ταχυδρόμο, στον καταστηματάρχη, στον οδηγό του λεωφορείου, στο παιδί του ασανσέρ και στο σκουπιδιάρη σα να ήταν φίλοι ή συγγενείς μας, θα κάναμε κάποιου άλλου τη μέρα να είναι ιδιαίτερη. Οι λέξεις δε μπορούν να περιγράφουν την εσωτερική χαρά που παίρνουμε κάνοντας κάποιον άλλο ευτυχισμένο.

Λέγεται ότι είναι καλύτερα να δίνεις παρά να παίρνεις. Γιατί; Δίνοντας η καρδιά μας διευρύνεται. Όταν είμαστε καλοί, βάζουμε τον εαυτό μας σε επαφή με το Θεό. Όταν νιώθουμε συνδεμένοι με τους άλλους ανθρώπους, συνδέουμε τον εαυτό μας με τον Κύριο.

Αυτό μας θυμίζει την ιστορία του Abou Ben Adhem. Αυτός ήταν ένας καλός άνθρωπος που αγαπούσε τους συνανθρώπους του. Μια νύχτα τον ξύπνησε ένας άγγελος, που καθόταν και έγραφε κάτι μέσα σε ένα μεγάλο βιβλίο.

«Τί γράφεις;» ρώτησε ο Abou Ben Adhem.

Ο άγγελος απάντησε, «Γράφω τα ονόματα εκείνων που αγαπούν το Θεό».

«Είναι εκεί το όνομά μου;» ρώτησε ο Abou Ben Adhem.

Ο άγγελος έψαξε και είπε, «Όχι, δεν το βλέπω εδώ».

Σ' αυτό ο Abou Ben Adhem απάντησε, «Σε παρακαλώ βάλε με στον κατάλογο αυτών που αγαπούν τους συνανθρώπους τους». Ο άγγελος το έκανε αυτό και μετά εξαφανίστηκε.

Την επόμενη νύχτα, ο άγγελος επέστρεψε, άνοιξε το βιβλίο και έδειξε στον Abou Ben Adhem το όνομά του. Ο άγγελος εξήγησε, «Μίλησα στο Θεό και ο Θεός έβαλε το όνομά σου πάνω πάνω στον κατάλογο αυτών που αγαπούν το Θεό».

Αγαπώντας τους συνανθρώπους του, ο Abou Ben Adhem

στην πραγματικότητα αγαπούσε το Θεό. Εκείνοι που αγαπούν τους συνανθρώπους τους είναι οι αληθινοί λάτρες του θεού.



Συνδετικότητα με τα Ζώα

Εκείνοι που είναι αληθινά συνδεμένοι με το Θεό νιώθουν αγάπη για όλα τα πλάσματα, μεγάλα και μικρά. Το φως του Θεού φωτίζει όλες τις μορφές ζωής. Είναι τόσο παρόν μέσα στο μυρμήγκι, όσο είναι και στο λιοντάρι ή το ψάρι ή τα πουλιά. Μπορούμε να είμαστε αυτόπτες μάρτυρες της φλογοβολάς δόξας του θεού όταν κοιτάζουμε προς τη ζωή μέσω των ματιών της ψυχής. Με αυτή την προοπτική, μπορούμε να αναπτύξουμε αγάπη για όλους.

Η ακόλουθη ιστορία είναι μια αφήγηση που απεικονίζει την παγκοσμιότητα της ζωής, που οι άγιοι έχουν ακόμη και για τα ζώα. Ο Sain, ένας άγιος από την Ινδία, ετοίμαζε για φαγητό μια μικρή πίτα ψωμί, που λέγεται τσαπάτι. Ένας σκύλος μπήκε στο δωμάτιό του, άρπαξε το τσαπάτι και έφυγε τρέχοντας. Ο Sain έτρεξε πίσω του και αυτοί που τον παρακολουθούσαν σχολίαζαν:

«Κοίταξέ τον κυνηγάει αυτό τον σκύλο για ένα απλό τσαπάτι», παρατήρησαν.

Αλλά το πλήθος έμεινε κατάπληκτο όταν άκουσαν τον Sain να φωνάζει στο σκύλο, «Περίμενε. Άσε με να σου βάλω και βούτυρο στο ψωμί σου!» Για τον Sain ο σκύλος είχε μπει στο σπίτι του σαν τον καλύτερο από τους επισκέπτες και ακριβώς όπως κανείς θα πρόσφερε στον επισκέπτη ένα βουτυρωμένο τσαπάτι, έτσι και ο Sain επιθυμούσε να συμπεριφερθεί στο σκύλο-επισκέπτη του με ένα φιλόξενο τρόπο.

Η παράδοση των Jain υποστηρίζει να έχουμε μεγάλο σεβασμό για όλες τις μορφές ζωής. Ο λόγος που οι Jain φορούν μια μάσκα γύρω από το πρόσωπό τους είναι για να μην εισπνέουν κανένα ζωντανό οργανισμό και προκαλέσουν έτσι το θάνατό του. Αυτοί σκουπίζουν το δρόμο μπροστά τους πριν κάνουν έ-

να βήμα για να μην πατήσουν πάνω σε κανένα μικρό έντομο.

Η ψυχή μας βαδίζει απαλά πάνω στο έδαφος της ζωής. Έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει το Θεό μέσα σε όλα τα ζωντανά πλάσματα και δε θα έπαιρνε τη ζωή από κανένα παιδί του Θεού. Όταν κοιτάζουμε τη ζωή μέσω της συνειδητότητας της ενδυναμωμένης ψυχής, μπορούμε να αρχίσουμε να ζούμε με ένα πιο ευγενικό τρόπο και να σεβόμαστε όλες τις μορφές ζωής. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που πολλοί άνθρωποι που είναι σε επαφή με την ψυχή τους στρέφονται στη χορτοφαγική διατροφή. Πιστεύουν ότι ο Θεός έχει προμηθεύσει αρκετή τροφή με τη μορφή των φυτών, για να μας συντηρήσει και δεν είναι ανάγκη να παίρνουμε τη ζωή των ζώων, των πουλιών ή των ψαριών για τροφή.

Οι βουδιστές, οι Jain, καθώς και οι Ινδοί, αναγνωρίζοντας ότι η ψυχή μετεμψυχώνεται και ότι μερικές φορές είναι άνθρωπος και άλλες φορές μπορεί να κατοικήσει μέσα σε άλλη μορφή ζωής δεν αφαιρούν τη ζωή κανενός πλάσματος. Κατά την άποψή τους, υπάρχει μια ψυχή μέσα σε κάθε μορφή ζωής και κάθε ψυχή έχει τόσο δικαίωμα να ζήσει όσο και οι άνθρωποι. Αυτοί επίσης αναγνωρίζουν το νόμο του κάρμα, σύμφωνα με τον οποίο πρέπει να λογαριαστούμε για όλα όσα κάνουμε. Αν αφαιρέσουμε μια ζωή, μια μέρα θα πρέπει να πληρώσουμε γι’ αυτή μας την πράξη.

Υπάρχει μια θαυμάσια ιστορία στο βιβλίο Jataka Tales των βουδιστών. Τον παλιό καιρό, μερικοί άνθρωποι ακολουθούσαν το έθιμο τού να προσφέρουν ένα νεκρό ζώο σαν Γιορτή στους Νεκρούς. Μια μέρα, ένας δάσκαλος είπε στους μαθητές του, «Θέλω να μου φέρεται μια κατσίκα για να την προσφέρω στη Γιορτή των Νεκρών. Βρείτε μια κατσίκα, πάρτε τη στο ποτάμι και λούστε την. Όταν θα είναι καθαρή, βάλτε μια γιρλάντα από λουλούδια γύρω στο λαιμό της». Οι μαθητές συμφώνησαν και ξεκίνησαν να βρουν μια κατσίκα. Όταν τη βρήκαν ακολούθησαν τις καθοδηγήσεις του δασκάλου τους.

Ενώ έλουζαν και ετοίμαζαν την κατσίκα, το ζώο άρχισε να γελά και οι μαθητές ξαφνιάστηκαν. Μετά η κατσίκα άρχισε να κλαίει.

Θεωρώντας ότι αυτό ήταν μια πολύ παράξενη συμπεριφορά, οι μαθητές ρώτησαν, «Ω Κατσίκα, γιατί γελάς και μετά αρχίζεις να κλαίς;»

Η κατσίκα απάντησε, «Θέστε μου ξανά αυτήν την ερώτηση μπροστά στο δάσκαλό σας». Οι μαθητές έφεραν την κατσίκα στο δάσκαλο και του εξήγησαν τη συμπεριφορά της.

Ο δάσκαλος ρώτησε: «Ω, Κατσίκα, γιατί γέλασες και μετά έκλαψες;»

Η κατσίκα εξήγησε, «Σε μια από τις προηγούμενες ζωές μου ήμουν ένας δάσκαλος σαν και σένα. Ήθελα κι εγώ να προσφέρω μια Γιορτή στους Νεκρούς, έτσι σκότωσα μια κατσίκα. Επειδή σκότωσα αυτήν τη μια και μοναδική κατσίκα, έπρεπε να σκοτωθώ πεντακόσιες φορές με αποκεφαλισμό. Αυτή είναι η πεντακοσιοστή γέννησή μου, γέλασα από ευτυχία, γιατί σήμερα θα απελευθερωθώ από αυτήν τη μια και μοναδική κακή πράξη που έκανα».

Ο δάσκαλος ρώτησε, «Μετά τι σε έκανε να κλάψεις;»

Η κατσίκα απάντησε, «Έκλαψα όταν σκέφτηκα ότι σκοτώνοντάς με θα πρέπει να σκοτωθείς πεντακόσιες φορές στις επόμενες ζωές σου. Έκλαψα γιατί σε λυπήθηκα».

Ο δάσκαλος, φοβούμενος ότι η ίδια μοίρα τον περίμενε αν σκότωνε την κατσίκα, αποφάσισε, «Μη φοβάσαι Κατσίκα. Δε θα σε σκοτώσω».

Η κατσίκα είπε, «Αυτό δεν έχει σημασία. Είτε με σκοτώσεις είτε όχι, εγώ πρόκειται να πεθάνω σήμερα».

Ο δάσκαλος επέμενε, «Μην ανησυχείς, θα σε προστατεύψω και θα φροντίσω να μη σε βλάψει τίποτα».

Η κατσίκα του είπε, «Καμιά προστασία δε θα με βοηθήσει. Δεν μπορώ να ξεφύγω την πληρωμή των πράξεών μου του παρελθόντος».

Ο δάσκαλος ήθελε οπωσδήποτε να σώσει την κατσίκα, έτσι καθοδήγησε τους μαθητές του να ακολουθούν την κατσίκα τριγύρω όλη μέρα για να εξασφαλίσουν ότι τίποτα δε θα της συμβεί.

Αργότερα εκείνη την ημέρα η κατσίκα πείνασε και είπε στους μαθητές, «Υπάρχει ένας θάμνος που μεγαλώνει κοντά

στην κορυφή εκείνου του βράχου. Θα πάω εκεί να φάω μερικά φύλλα». Καθώς η κατσίκα έτρωγε τα φύλλα, κεραυνοί ξέσπασαν στον ουρανό και χτύπησαν το βράχο. Ένα κομμάτι από το βράχο έφυγε και έπεσε πάνω στο λαιμό της κατσίκας. Η κατσίκα σκοτώθηκε ακαριαία.

Όταν ο Βούδας ρωτήθηκε από τους μαθητές του γι' αυτήν την ιστορία, απάντησε, «Αν σεις μόνο γνωρίζατε ότι πρέπει να πληρώσετε για τις πράξεις σας, δε θα σκοτώνατε πια κανένα ζώο ή ζωντανό πλάσμα. Σεις πρέπει να πληρώσετε για όλες τις κακές σας πράξεις.

Μερικοί άνθρωποι είναι χορτοφάγοι από τα θρησκευτικά τους διδάγματα είτε γιατί πιστεύουν στο κάρμα, στη μέρα της κρίσης ή αυτοί πιστεύουν στην εντολή «Ου φονεύσεις». Άλλοι τηρούν μια χορτοφαγική διατροφή, γιατί πιστεύουν ότι τα ζώα έχουν το δικαίωμα να ζήσουν ή ότι δεν πρέπει να αφαιρέσουν μια ζωή αν αυτοί δεν μπορούν να την ξαναδώσουν πίσω. Υπήρξαν πολλοί αξιοσημείωτοι χορτοφάγοι μέσα στην ιστορία. Οι αρχαίοι έλληνες φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας, ο Πλωτίνος, ο Εμπεδοκλής, ο Απολλώνιος, ο Πλούταρχος και ο Πορφύριος ακολουθούσαν τη χορτοφαγική διατροφή. Ο Πυθαγόρας καθοδηγούσε τους οπαδούς του να μη μολύνουν τα σώματά τους με ακάθαρτη τροφή. Είπε ότι έχουμε αρκετούς σπόρους και δέντρα που είναι φορτωμένα με φρούτα, εύγευστα λαχανικά και ρίζες που μπορούν γρήγορα να μαγειρευτούν και δεν έχουμε έλλειψη από γάλα και μέλι. Τους είπε ότι η γη μας έχει αφθονία από αγνή και αβλαβή τροφή και δεν υπάρχει ανάγκη να συμμετέχουμε σε γεύματα για τα οποία έχει χυθεί αίμα και έχει θυσιαστεί αθώα ζωή. Ο Σερ Ισαάκ Νεύτων, ο Ashoka ο Μεγάλος, ο Αυτοκράτορας Akbar, ο Persy Bysshe Shelley, ο Λέων Τολστόι, ο Leonardo da Vinci, ο Albert Schweitzer, ο George Bermard Shaw και ο Mahatma Gandhi ήταν επίσης διάσημοι χορτοφάγοι.

Όταν ζούμε τη ζωή σύμφωνα με την καθοδήγηση της ενδυναμωμένης ψυχής, το βρίσκουμε δύσκολο αν όχι αδύνατο, να τρώμε τη σάρκα των ζωντανών πλασμάτων, γιατί βλέπουμε το φως του Θεού μέσα τους. Αρχίζουμε να νιώθουμε

μια συγγένεια με τους πιο νεαρούς αδελφούς και αδελφές μας όπως ο Άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης. Η Rabia Basri, η μεγάλη Σούφι αγία, ένιωθε τη συνδετικότητα με όλα τα πλάσματα του θεού. Μια φορά, όταν πήγε στο βουνό, βρέθηκε περιτριγυρισμένη από μια αγέλη άγριων ζώων. Ελάφια, γαζέλες, κατσίκες του βουνού και όναγροι, όλα την πλησίασαν ήρεμα. Εκείνη τη στιγμή έφτασε ο Hassan-al-Basri, αλλά όταν τα ζώα τον είδαν, το έβαλαν στα πόδια τρομοκρατημένα.

Ενοχλημένος, ρώτησε τη Rabia, «Γιατί έφυγαν μακριά μου τρομοκρατημένα, αλλά όμως μαζί σου ήταν φιλικά;»

Η Rabia του έθεσε και αυτή μια ερώτηση, «Τι έφαγες σήμερα;»

Αυτός απάντησε: «Λίγα κρεμμύδια, τηγανισμένα σε λίπος».

Αυτή τότε παρατήρησε, «Συ τρως το λίπος τους. Γιατί να μη φύγουν τρέχοντας μακριά από σένα;»

Η ενδυναμωμένη ψυχή έχει σεβασμό για όλες τις μορφές ζωής. Όταν έρθουμε σε επαφή με την ψυχή η καρδιά μας διευρείνεται για να έχει συνδετικότητα με όλα τα ζωντανά πλάσματα.

 Συνδετικότητα με τον Πλανήτη Μας

Κάθε χρόνο, εκατομμύρια στρέμματα από τροπικά δάση καίγονται. Για να μετατρέψουν το δάσος σε μια πιο προσοδοφόρα γη για αγροκτήματα, οι άνθρωποι καταστρέφουν δέντρα που δίνουν ζωή. Τα δέντρα είναι ουσιώδη για την παραγωγή οξυγόνου για να διατηρηθεί η ζωή του πλανήτη μας. Μέσω της διαδικασίας της φωτοσύνθεσης, τα δέντρα απορροφούν το διοξείδιο του άνθρακα που εκπνέουμε και με τη βοήθεια του νερού και του φωτός του ήλιου, μετατρέπουν τα συστατικά σε οξυγόνο για να αναπνέουμε και σε υδατάνθρακες με τη μορφή των φυσικών τροφών για να τρώμε. Όμως ένας από τους μεγαλύτερους προμηθευτές οξυγόνου, τα δάση βροχής, καταστρέφονται.

Η ψυχή κοιτάζει τα πάντα από μια πλατιά άποψη. Βλέπει πώς οι άνθρωποι, τα φυτά, τα ζώα, οι φυσικοί πόροι και οι κύκλοι της γης όλα εξαρτώνται το ένα από το άλλο. Η ψυχή βλέπει ότι για να μπορέσει η ζωή να συνεχιστεί, πρέπει να προσέχουμε τα οικολογικά ζητήματα. Μολυσμένος αέρας και νερό σημαίνει πιθανές αρρώστιες όχι μόνο για τον τωρινό μας πληθυσμό, αλλά επίσης και για τις γενιές στο μέλλον. Καταστρέφοντας τη γη χάνουμε πολύτιμους πόρους σήμερα και μπορεί να στερήσουμε τα παιδιά και τα εγγόνια μας από αυτό που χρειάζονται για μια παραγωγική, άνετη ζωή αύριο.

Όταν συνδεόμαστε με την ψυχή μας, παρακινούμαστε να πάρουμε αποφάσεις για ό,τι αφορά τους πόρους του πλανήτη μας που να οφελούν όλη την ανθρωπότητα, την τωρινή και τη μελλοντική και όχι μόνο τους εγωιστικούς μας σκοπούς. Παρακινούμαστε να φροντίσουμε προσωπικά από τη μεριά μας πάνω στη γη και έτσι να βοηθήσουμε να παρθούν παγκόσμιες αποφάσεις για να κρατήσουμε τον πλανήτη ασφαλή από τη μόλυνση και την καταστροφή.



Το να Είμαστε Ένα με την Ψυχή μας

Όταν μιλάμε για το να είμαστε συνδεμένοι με την ψυχή μας, στην πραγματικότητα μιλάμε για την αυτογνωσία. Είμαστε ενσωματωμένες ψυχές -ψυχές που είναι ντυμένες με νου και σώμα. Λοιπόν, το να συνδεθούμε με την ψυχή μας συνεπάγεται μια διαδικασία αλλαγής κατεύθυνσης της όρασής μας, για να δούμε ότι δεν είμαστε μόνο νους και σώμα. Όταν ταυτιστούμε με την ψυχή μας, την ενδυναμώνουμε για να οδηγήσει τη ζωή μας. Τότε εμείς σκεφτόμαστε, μιλάμε και δρούμε από το επίπεδο της ψυχής.

Όταν σκεφτόμαστε, μιλάμε και δρούμε από την κεντρική καθοδηγητική δύναμη της ψυχής μας, αυτό μεταμορφώνει τη ζωή μας. Ο τρόπος που κοιτάζουμε προς τον κόσμο και ο τρόπος που ανταποκρινόμαστε σ’ αυτόν δε χρωματίζεται πια από το πέπλο του εγώ˙ τώρα η ζωντανή δύναμη του Θεού που πάλ-

λει μέσα σε κάθε πράγμα φαίνεται πια καθαρά σαν κρύσταλλο. Η ψυχή ανταποκρίνεται στους ανθρώπους και στη φύση σαν κινούμενα φώτα του Θεού. Δρα σύμφωνα με τις υψηλές αξίες της αλήθειας, της μη βίας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης, της αγάπης και της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης. Βλέπει την αλληλοσυνδετικότητα όλων των ζωντανών πραγμάτων, όλων των ανθρώπων και του πλανήτη.

Η ψυχή μας μάς βάζει σε επαφή με την αιώνια σοφία, την αθανασία, την αλήθεια, την ειρήνη και την αγάπη. Καθώς ζούμε τη ζωή μας με αυτή την προοπτική, είμαστε μέσα στη χαρά και τη μακαριότητα. Είμαστε άφοβοι. Αγαπάμε όλους. Έχουμε τη θεϊκή σοφία και είμαστε συντονισμένοι με την αθάνατη φύση μας.



Το να Είμαστε Ένα με το Θεό

Όταν είμαστε ένα με την ψυχή μας αυτό μας οδηγεί στην ενότητα με το Θεό. Η ψυχή είναι μια σταγόνα του Θεού και μπορεί να βυθιστεί μέσα στο Θεό. Σκεφτείτε μια σταγόνα νερό που βρίσκεται πάνω στην επιφάνεια ενός τραπεζιού. Αν χύσουμε ένα ποτήρι νερό δίπλα της, το νερό που κυλά θα περάσει τη σταγόνα. Η σταγόνα αυτομάτως θα βυθιστεί μέσα στο νερό που τρέχει. Εξακολουθεί να είναι μια σταγόνα, αλλά έχει γίνει ένα μέρος από το πολύ νερό. Μια σταγόνα της βροχής πέφτει μέσα στον ωκεανό και γίνεται ένα μέρος από το μεγαλύτερο σώμα. Εξακολουθεί να διατηρεί την ταυτότητά της σαν μια σταγόνα νερού, αλλά γινόμενη μέρος του ωκεανού, απολαμβάνει όλες τις ιδιότητες του ωκεανού. Έτσι είναι και με την ψυχή μας. Όταν ταυτιστούμε με την ψυχή μας και η δύναμη του Θεού μάς έλκει πιο κοντά, βυθιζόμαστε μέσα στον ωκεανό του Θεού. Διατηρούμε την ταυτότητά μας, αλλά έχουμε πρόσβαση σε όλα όσα ο Θεός είναι.

Άσκηση

Η ακόλουθη άσκηση είναι μια αναλογία που μπορεί να μας δώσει ένα αίσθημα συνδετικότητας με όλη τη ζωή. Φανταστείτε μια σταγόνα νερού. Φανταστείτε ένα ρυάκι που ρέει δίπλα της. Η σταγόνα έλκεται μέσα στο ρυάκι και βυθίζεται μέσα σ' αυτό. Το ρυάκι μπαίνει μέσα στον ωκεανό όπως η ψυχή σας συνδέεται με τον ωκεανό της ζωής.

Οι άγιοι, οι ιδρυτές των θρησκειών και οι μύστες έχουν μιλήσει για τη βύθιση της ψυχής στον αιώνιο ωκεανό. Επειδή η γλώσσα μας δεν είναι κατάλληλη για να περιγράψει μια εμπειρία πάνω από τη διάνοια, αυτοί οι οραματιστές έχουν καταψύχει στις αναλογίες. Έτσι ένα κοινό μοτίβο είναι η εικόνα της σταγόντας με τον ωκεανό ή της ακτίνας που βυθίζεται ξανά στον ήλιο. Εκεί που ήταν δύο, υπάρχει τώρα μόνο ένα.

Πάνω σ' αυτό το θέμα ο Χριστός, είπε:

Εγώ και ο Πατήρ εν είμεθα

(κατά Ιωάννη 10, 30)

Ο Shams-i-Tabrez, ο Σούφι άγιος, *είπε:*

Έχουμε τόσο ενωθεί, όπως το σώμα και η ψυχή,
που στο εξής κανένας δεν μπορεί να πει ότι είμαι
διαφορετικός από Σένα.

Στην Ινδική παράδοση, στην Mandukya Ουπανισάδα, η κατάσταση της ενότητας περιγράφεται ως εξής:

Όπως τα διάφορα ρυάκια του βουνού αφού περνούν μέσα από διάφορες κοιλάδες πέφτουν μέσα σε έναν ωκεανό και χάνουν τα ονόματά τους και την ξεχωριστή τους ύπαρξη, έτσι και οι γνώστες του Μπραχμάν (Θεού) βυθίζονται μέσα στο λαμπερό, Αυτόφωτο Ον, χάνοντας τα ονόματά τους και τις μορφές τους.

Η ψυχή συνδεμένη με το Θεό γίνεται αδιαχώριστη από το Θεό. Η δυαδικότητα εξαφανίζεται. Η Αυτογνωσία της ψυχής προηγείται της ένωσης με το Θεό. Πρέπει πρώτα να ταυτιστούμε με την ψυχή αντί με το νου και το σώμα μας. Είναι μόνον όταν μπορούμε να έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας, που μπορούμε να ξαναεστιάσουμε την προσοχή μας από την πόρτα προς τον κόσμο στην πόρτα προς τις πνευματικές περιοχές. Η ψυχή μπορεί τότε να ταξιδέψει μέσα από τις πνευματικές περιοχές για να βυθιστεί μέσα στο Θεό.

Μακαριότητα 7



Μια άλλη ιδιότητα της ψυχής είναι η ατέλειωτη, απύθμενη, αιώνια μακαριότητα. Η ψυχή ζει σε μια κατάσταση αιώνιας μακαριότητας. Ξεχειλίζει από έκσταση που την αγαλλιάζει νύχτα και μέρα.

Είναι δύσκολο να περιγράψουμε την ένταση αυτής της μακαριότητας. Η μόνη αναλογία που μπορούμε να δώσουμε είναι να σκεφτούμε τις πιο ευτυχισμένες στιγμές μας σ' αυτό τον κόσμο και να τις πολλαπλασιάσουμε επί χίλια. Για παράδειγμα, υπάρχουν στιγμές μεγάλης χαράς όταν παντρευόμαστε, όταν γεννάμε, όταν παίρνουμε προαγωγή, όταν αναγνωριζόμαστε για το έργο της ζωής μας, όταν κερδίζουμε ένα έπαθλο, όταν σώζουμε μια ζωή ή φτάνουμε ένα στόχο. Μπορεί να είναι δύσκολο να το φανταστούμε αυτό, αλλά οι χαρές που μπορεί να νιώθουμε *αυτές τις* στιγμές δεν είναι παρά μια νύξη της μακαριότητας που νιώθουμε στα βάθη της ψυχής μας. Αν μπορούσαμε να *ξανασυνδεθούμε* με την ψυχή μας, ατέλειωτη αγαλλίαση θα μας κατείχε όλη την ημέρα, εξοπλίζοντάς μας ενάντια στις σφεντόνες και τα βέλη της ζωής.



Απελευθέρωση από τον Πόνο και τη Θλίψη

Ο Θεός έχει περιγράφει από τους αγίους και τους μύστες σαν ένας ωκεανός αγάπης και μακαριότητας, ελεύθερος από

πόνο καν θλίψη. Η ψυχή, καθώς είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, είναι επίσης γεμάτη με αγάπη και μακαριότητα. Στην πρωταρχική της ουσία, η ψυχή είναι πάντοτε σε αγαλλίαση και σε έκσταση. Η ψυχή μας, στη γνήσιά της κατάσταση, είναι ελεύθερη από το μίσος, τις ζήλειες, τον πόνο και τα βάσανα. Δεν υπάρχει τίποτα μέσα στην ψυχή που να προκαλεί θλίψη.

Είναι δύσκολο για μας σαν άνθρωποι να καταλάβουμε με τι μοιάζει αυτή η κατάσταση, γιατί μπορούμε να βρεθούμε παγιδευμένοι μέσα στη θλίψη, τον πόνο, τη ζήλεια, το μίσος και τις μικροδιαφορές. Αν αναλογιστούμε σχετικά με τη ζωή μας, μπορεί να μας φαίνεται πως έχουμε περισσότερες στιγμές θλίψης από αυτές της χαράς. Όπως έγραψε μια φορά σ' ένα στίχο του ο Sant Darshan Singh για την ανθρώπινη κατάσταση:

Ακόμα κι αν μια χαρά ερχότανε στο διάβα μου,
αποδεικνυόταν εφήμερη.
Αλλά κάθε θλίψη που πήρα
έμοιαζε αιώνια.

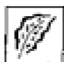
Έχουμε στιγμές ευτυχίας, αλλά φαίνεται ότι όταν αντιμετωπίζουμε δυστυχίες, μοιάζει ότι αυτές μπορεί να συνεχίζονται ατέλειωτα. Γεννιέται η ερώτηση: Αν η ψυχή είναι μέσα στη μακαριότητα, γιατί εμείς οι άνθρωποι είμαστε μέσα στον πόνο ή στη θλίψη; Ο Guru Nanak Dev, μιλώντας για την ανθρώπινη κατάσταση είπε, «Ω Νανάκ, ολόκληρος ο κόσμος είναι γεμάτος από θλίψη».

Όταν ενδυναμώνουμε το νου και το σώμα μας αντί της ψυχής μας, έχουμε πάει πολύ μακριά από το θείο νέκταρ της μακαριότητας που μας περιμένει εσωτερικά. Δεν είμαστε ενήμεροι της αληθινής κατάστασής μας, της ευτυχίας. Η αιτία που είμαστε σε πόνο και σε θλίψη είναι γιατί ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεων. Είναι σα να ζούμε σε κατάσταση ύπνου. Τα πάντα μέσα στον κόσμο μοιάζουν πραγματικά. Αν δεν ξυπνήσουμε από το όνειρο, η φυσική μας ύπαρξη μοιάζει να είναι πραγματική. Είναι σα να είμαστε η Κοιμισμένη Βασιλοπούλα. Ωσότου να έρθει ο θελκτικός πρίγκιπας να τη σηκώσει α-

πό τον ύπνο με ένα φιλί, αυτή παραμένει αναίσθητη. Και εμείς
επίσης είμαστε κοιμισμένοι. Χρειάζεται να ξυπνήσουμε από αυτό το όνειρο και να νιώσουμε την πραγματικότητα της ψυχής μας. Όταν το κάνουμε αυτό τότε θα είμαστε στην κατάσταση της αιώνιας μακαριότητας.

Την υπέρτατη μακαριότητα μπορούμε να τη φτάσουμε όταν σταματήσουμε να ταυτιζόμαστε με το σώμα, το νου και τις αισθήσεις και αντί γι' αυτό να ζούμε στο επίπεδο της ψυχής. Χρειάζεται να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να την εστιάσουμε μέσα μας για να συνδεθούμε με την κατάσταση της μακαριότητας. Τότε θα βρεθούμε ελεύθεροι από τον πόνο και τη θλίψη.

Η κατάσταση της μακαριότητας που απολαμβάνει η ψυχή, είναι πάνω από κάθε εμπειρία μέσα σ' αυτό τον κόσμο. Οι μύστες και οι άγιοι που έχουν φτάσει σ' αυτές τις μακάριες καταστάσεις έπρεπε να χρησιμοποιήσουν μεταφορές και αναλογίες για να τις περιγράφουν. Παρομοίασαν την εσωτερική έκσταση με το γάμο, τη σχέση μεταξύ λάτρη και αγαπημένου, την αγάπη μεταξύ ενός γονιού και του παιδιού, με το να πιει κανείς μεθυστικό νέκταρ, να πιει το νερό της ζωής, την απορρόφηση σε ουράνια μουσική και την επίσκεψη σε όμορφους κήπους με λουλούδια, πηγές και δεξαμενές. Κάθε άνθρωπος νιώθει τη μακαριότητα με το δικό του τρόπο. Αν και η γλώσσα που χρησιμοποιείται διαφέρει, η μακαριότητα είναι μία και η αυτή.



Μεθυστικό Νέκταρ

Η περιγραφή της μακαριότητας, ότι είναι ανάλογη με το να πιούμε θείο νέκταρ, υπάρχει μέσα σε πολλές θρησκευτικές παραδόσεις. Οι Σούφι και οι Μουσουλμάνοι μιλούν γι' αυτή ως *Aab-i-hayat* ή «Νερό της Ζωής». Οι Ινδοί το ονομάζουν *Amrit* ή το «Νερό της Αθανασίας». Οι Χριστιανοί επίσης το λένε «Νερό της Ζωής». Οι Σικχ το καλούν *Hari Ras* ή «Θεία Αμβροσία».

Στο *Gurbani** των Σικχ, έχουν γίνει πολλές αναφορές στο *Hari Ras*. Οι άνθρωποι πίνουν κρασί ή παίρνουν ναρκωτικά για να φτάσουν σε κατάσταση μέθης. Αλλά οι άγιοι και οι μύστες δε χρειάζονται να πιουν κρασί ή να πάρουν ναρκωτικά για να μεθύσουν. Η επαφή με την ψυχή τους και το Θεό φέρνει μια μέθη που ξεπερνά κατά πολύ οποιαδήποτε μέθη μέσα σ' αυτό τον κόσμο. Οι γραφές των Σικχ, λένε:

Αυτός που είναι αφυπνισμένος και τον έδωσαν να
πιει την Αμβροσία
Γνωρίζει μόνον τον απερίγραπτο δρόμο.

(M5 Gauri 13-16)

Επίσης

Παράτησε την αγάπη του άνοστου νερού τον κακού
και πιες τη Θεία Αμβροσία του Ονόματος του Κυρίου.
Γιατί, επειδή δεν την γεύτηκαν, μυριάδες έχουν πνιγεί,
Και η ψυχή δεν είναι ποτέ σε ειρήνη.

(M5 Bilawal 802-819)

Τα οινοπνευματώδη ποτά αυτού του κόσμου δεν διαρκούν. Εκείνοι που προσπαθούν να πνίξουν τις θλίψεις τους στο οινόπνευμα ή στα ναρκωτικά, δε βρίσκουν διαρκή μακαριότητα. Μπορεί να βρεθούν σε μια πρόσκαιρη κατάσταση όπου ξεχνούν τα προβλήματα, αλλά καθώς η επίδραση του κρασιού ή των ναρκωτικών περνάει, αντιμετωπίζουν ξανά τις ίδιες δυσκολίες. Όχι μόνον εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν τις ίδιες προκλήσεις, αλλά συχνά έχουν προσθέσει σ' αυτά τα προβλήματα, γιατί αυτοί τώρα χρειάζονται χρήματα για να αγοράσουν ναρκωτικά ή οινοπνευματώδη και η καταστροφική τους συμπεριφορά μπορεί να έχει γίνει βλαβερή στην υγεία και στην ασφάλειά τους, καθώς και των άλλων. Αντίθετα η μέθη που έχει κανείς όταν κρούει στη μακαριότητα της ψυχής είναι μόνιμη και διαρκής. Είναι ασφαλής. Δεν βλάπτει κανέναν και είναι έτοιμη να την πάρουμε, χωρίς πληρωμή, οποιαδήποτε ώρα επιθυμεί κανείς να την απολαύσει. Ο Guru Arjan Dev έχει πει:

* Gurbani = η Ιερή Γραφή των Σικχ.

Είναι πάντα μεθυσμένος,
Αυτός που πίνει την Αμβροσία.
Τα άλλα ποτά μεθάνε,
Αλλά η επίδραση τους γρήγορα φεύγει.
Το μεθυσμένο από Θεό άτομο πίνει Αμβροσία.
Γι' αυτόν όλα τα άλλα ποτά γίνονται ανούσια.

(M5 Asa 377-11)

Και:

Αγνό είναι το Φως και Soma Juice είναι
ο Λόγος,
Μια επαφή μ' αυτά χαρίζει μια ανιδιοτελή
ζωή διαρκούς μακαριότητας.

(Ramkali M5)

Στο Ευαγγέλιο ο Χριστός είπε:

Όστις διψά, ας έλθη και όστις θέλει, ας
λαμβάνει δωρεάν το ύδωρ της ζωής.

(Αποκάλυψη 22, 17)

Όστις όμως πίη εκ του ύδατος το οποίον εγώ
θέλω δώσει εις αυτόν, δεν θέλει διψήσει
εις τον αιώνα· αλλά το ύδωρ το οποίον
θέλω δώσει εις αυτόν, θέλει γείνει εν
αυτώ πηγή ύδατος αναβλύζοντος εις ζωήν αιώνιον.

(Κατά Ιωάννη 4.14)

Ακριβώς όπως χρειαζόμαστε να πιούμε νερό για να κατασιγάσουμε τη δίψα μας, η δίψα της ψυχής κατασιγάζεται με την αγάπη του Θεού. Αυτή η αγάπη ρέει όπως ένας αιώνιος ποταμός από το Θεό, λούζοντας όλες τις ψυχές. Η κοιμισμένη ψυχή όμως, παραμένει σε άγνοια της γνήσιας κατάστασής της, της μακαριότητας. Η ενδυναμωμένη ψυχή είναι ενήμερη αυτής της αγάπης και νιώθει τη θαυμάσια έκστασή της πάντοτε.



Η Μακαριότητα της Θείας Ένωσης

Πολλοί από τους μύστες και τους αγίους αναφέρουν τη μακαριότητα της ψυχής παρομοιάζοντας την με την ευτυχία που νιώθουν ο γαμπρός και η νύφη την ημέρα του γάμου τους. Παρομοιώσεις όπως ο λάτρης και ο αγαπημένος, η νύφη και ο γαμπρός, η νύφη και ο αιώνιος σύζυγος, περιγράφουν τη σχέση του Θεού και της ψυχής που βυθίζεται σε μια κατάσταση μεθυστικής αγάπης και μακαριότητας.

Η Mira Bai, μια αγία της Ινδίας, θεωρούσε τον εαυτό της νυμφευμένο με τον Κύριο. Αυτή έγραψε:

Διαρκής είναι ο γάμος της Mira Bai-
Καθώς αυτή είναι νυμφευμένη με τον
Αιώνιο Νυμφίο.

Και

Έχω βρει την αιώνια πληρότητα
γιατί είμαι νυμφευμένη με τον
Αθάνατο Κύριο

Επιπρόσθετα με τη χρήση της εικόνας της νύφης και του γαμπρού την ώρα του γάμου, οι άγιοι μιλούν για την ολοκλήρωση του γάμου σαν παράδειγμα της μακαριότητας της ένωσης μεταξύ της ψυχής και του Θεού. Για παράδειγμα, η Αγία Τερέζα της Αβιλά, μια Χριστιανή μύστης, άφησε πίσω της πολλά γραπτά που μας δίνουν μια καθαρή εικόνα για τη μακαριότητα που ένιωσε. Στο *Interior Castle, 6th Abode,* κεφάλαιο XI, περιγράφει τη μακαριότητα σαν να «διαπερνάει το μεδούλι των οστών, ενώ οι γήινες απολαύσεις επηρεάζουν μόνον την επιφάνεια των αισθήσεων».

Ο Kabir μιλάει επίσης για την έκσταση της ένωσης της ψυχής όταν ξαναενώνεται με το Θεό.

Όταν με χτύπησε η αγάπη και μπήκε βαθιά
μέσ' την καρδιά μου,
Κάθε πόρος του σώματος κραύγασε, «Ω! Αγάπη μου.

Ω! Αγάπη μου».
Χωρίς να χρησιμοποιήσει τη βοήθεια των χειλιών
για να το πει.

Σε έναν άλλο στίχο, λέει:

Έσφιξα την κούπα της Αγάπης στην καρδιά μου
Και διαπέρασε κάθε πόρο του σώματός μου.
Τώρα δε χρειάζομαι κανένα άλλο γιατρικό.

Εκείνοι που διαβάζουν τέτοιες παραθέσεις αποσπασμάτων μπορεί να νομίζουν ότι οι άγιοι μιλούν για μια σχέση μεταξύ ενός λάτρη και μιας εγκόσμιας αγαπημένης, αλλά αυτοί ψάχνουν πραγματικά να βρουν μια εικόνα αναφοράς για μας, για να τη συσχετίσουν με την εμπειρία της ψυχής στην ένωσή της με τον Κύριο. Εφόσον η πρακτική εμπειρία δε μπορεί να περιγράφει με λόγια, η αναλογία του λάτρη και του αγαπημένου, μπορεί μόνο να μας δώσει μια νύξη με τι μοιάζει η ένωση με τον Κύριο.

Ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού γράφει μέσα στο έργο του *The Ascent to Mount Carmel:*

Συνέχισα μέσα στη λήθη, χαμένος,
με το κεφάλι μου αναπαυμένο στην αγάπη μου.
Λιποθύμησα, εγκαταλειμμένος,
και μέσ τα κρίνα ξεχασμένος
πέταξα μακριά όλες μου τις φροντίδες.[1]

Ο Χριστιανός Γερμανός μύστης, Meister Eckhart, έγραψε:

Ω, θαύμα θαυμάτων, όταν σκέφτομαι την ένωση
που έχει η ψυχή με το Θεό! Αυτός κάνει την
ψυχή να πετάξει έξω από τον εαυτό της, γιατί
δεν είναι πια ικανοποιημένη με τίποτα που να
μπορεί να ονομαστεί. Η πηγή της Θείας Αγάπης
ρέει έξω από την ψυχή και την τραβά έξω από
τον εαυτό της στο ανώνυμο Ον, μέσα στην
πρώτη της πηγή, που είναι μόνον ο Θεός.[2]



Απορρόφηση μέσα στην Ουράνια Μουσική

Πολλοί μύστες περιγράφουν τη μακαριότητα ότι είναι περιτριγυρισμένη από μια ουράνια συμφωνία της οποίας η μουσική ρέει μέρα και νύχτα. Η ενδυναμωμένη ψυχή ακούει πάντοτε τη μαγευτική μουσική, αλλά δεν είναι μουσική αυτού του κόσμου. Δεν παράγεται από κανένα όργανο ή ανθρώπινες φωνές. Είναι ένας μελωδικός ήχος που διαπερνά την ψυχή. Αυτή η μουσική απορρέει από το Θεό και αντηχεί σαν μια εσωτερική αρμονία μέσα σε όλες τις ψυχές. Είναι ανυψωτική και αγαλλιαστική. Σαν το τραγούδι μιας σειρήνας, κρατά την ψυχή πάντα αιχμαλωτισμένη στις μακάριες αρμονίες της.

Οι γραφές των διαφόρων θρησκειών είναι γεμάτες με αναφορές γι’ αυτή την εσωτερική μουσική της ψυχής. Ο Maulana Rumi λέει:

Υψώσου πάνω από το νοητικό σου ορίζοντα,
Ω! γενναία ψυχή
Και άκουσε το κάλεσμα της Μουσικής που
έρχεται από πάνω.[3]

Ο Hafiz λέει:

Ένας ακατάπαυστος Ήχος πλανάται εδώ κάτω, από
τον ουρανό,
Απορώ πώς συ είσαι απασχολημένος σε επιδιώξεις
ανώφελες.[4]

Ο Dadu Sahib λέει:

Η Αιώνια Μουσική βρόντηξε στους ουρανούς
Και γεύτηκα το θείο Νέκταρ Α

Ο Guru Arjan, ο πέμπτος Guru των Σικχ, λέει:

Αμέτρητες είναι οι νότες στην ατέλειωτη Μουσική,
Η γοητευτική γλυκύτητα απ’ αυτή είναι πραγματικά
ανείπωτη.

(Sarang M5 Naam, ρ. 183)

Και:

Η Μουσική που διαπερνά τα Πάντα συνεχίζει παντού,
Μέσα στην καρδιά όλων, ρέει η Θεία Μουσική.
(Vadhans M5 Naam, ρ. 183)

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ευτυχία ακούγοντας τη μουσική του κόσμου. Οι άνθρωποι ακούν το ραδιόφωνο, αγοράζουν κασέτες ήχου και compact discs (C.D.), πηγαίνουν σε συναυλίες ή δημιουργούν τη δική τους μουσική. Υπάρχουν πολλά συναισθήματα που μπορεί να νιώσουμε από την εξωτερική μουσική, όπως χαρά, ειρήνη, ενθουσιασμό ή έμπνευση. Αλλά η μουσική της ψυχής είναι μια εμπειρία πολύ πιο πάνω από οποιαδήποτε εμπειρία δεχόμαστε ακούγοντας την εξωτερική μουσική. Αυτή είναι μια μαγευτική εμπειρία όπου η ψυχή μας ανυψώνεται στα πνευματικά βασίλεια. Η μακαριότητα που γεμίζει την ψυχή από το άκουσμα των εσωτερικών μουσικών δονήσεων είναι πολλές φορές μεγαλύτερη από οποιαδήποτε εγκόσμια ευτυχία. Μιας και ακούσει κανείς την εσωτερική μουσική θέλει να συνεχίσει να την ακούει διαρκώς. Πολλοί που έχουν ακούσει τη μουσική της ψυχής βρίσκουν ότι η εξωτερική μουσική ωχριά σε σύγκριση. Αυτοί πιο πολύ θα συντονίζονταν με την εκπομπή που έρχεται από τη ψυχή τους παρά με οποιοδήποτε σταθμό του εξωτερικού κόσμου.



Παιχνιδίζοντας μέσα σ’ έναν Όμορφο Κήπο

Μια άλλη εικόνα μακαριότητας που χρησιμοποιείται από τους μύστες και τους αγίους είναι η ευχάριστη εμπειρία του περιπάτου μέσα σ’ έναν όμορφο κήπο. Οι κήποι θεωρούνται από τα πιο όμορφα τοπία μέσα στον κόσμο. Αν κάποιος ήταν τυχερός να επισκεφτεί έναν τόπο όπως το Kashmir στους πρόποδες των Ιμαλαΐων ή τις όμορφες Ελβετικές Άλπεις ή άλλες ορεινές περιοχές, θα καταλάβει τη χαρά που νιώθει κανείς βλέποντας τα βουνά, τους καταρράκτες, τα δάση, τις λίμνες, τα

ρυάκια και τους όμορφους κήπους με τα λουλούδια. Είναι μια αναζωογονητική και ευχάριστη εμπειρία να λιάζεται κανείς μέσα σε κάποιον από τους πιο όμορφους και γραφικούς τόπους της φύσης. Όμως οι περιοχές της ψυχής είναι πολύ πιο μακάριες και συναρπαστικές. Η εξωτερική ομορφιά της φύσης σ' αυτό τον κόσμο δεν είναι παρά μια απλή αντανάκλαση μιας πιο φαντασμαγορικής ομορφιάς εσωτερικά.

Ο Soami Shiv Dayal Singh, ένας άγιος του δεκάτου ογδόου αιώνα από την Ινδία, χρησιμοποιούσε συχνά αυτή την εικόνα μέσα στις περιγραφές του της εσωτερικής μακαριότητας. Μίλησε για τους πίδακες, τους όμορφους κήπους και δεξαμενές αθανασίας όπου η ψυχή, που απεικονίζεται σαν κύκνος ή *hansa*, χαίρεται θαυμάσιες απολαύσεις. Όταν όμως αυτός μιλάει για πηγές, δεν αναφέρεται σε νερά που τρέχουν, αλλά σε πηγές φωτός, αγάπης και μακαριότητας. Δεν υπάρχει ύλη στις περιοχές της ψυχής, αλλά η αναλογία μ' αυτές κάνει την εικόνα πιο αναγνωρίσιμη σε μας. Η σύγκριση της εσωτερικής μακαριότητας με τη χαρά του να είμαστε μέσα σε ένα θελκτικό κήπο δε μας δίνει παρά μόνο μια γεύση από αυτό που μας περιμένει.



Η Μακαριότητα Παραμένει

Οι εμπειρίες της μακαριότητας είναι διαρκείς. Η επίδρασή τους παραμένει σε μας για πολύ χρονικό διάστημα και γλυκαίνει τη ζωή μας. Η ενθύμησή τους συχνά φέρνει δάκρυα χαράς στα μάτια μας και ανύψωση στην καρδιά μας. Για παράδειγμα, ο Άγιος Ιγνάτιος της Λογιολά εκμυστηρεύτηκε στον Πάτερ Laynez, ότι μια ώρα διαλογισμού στην Manressa του δίδαξε πολύ περισσότερες αλήθειες για πνευματικά πράγματα απ' ό,τι όλοι οι δάσκαλοι μαζί θα μπορούσαν να του διδάξουν. Μια μέρα είχε μια εσωτερική εμπειρία του σχεδίου της θεϊκής σοφίας στη δημιουργία του κόσμου. Μια άλλη μέρα η ψυχή του συναρπάστηκε μεσ' το Θεό. Του δόθηκε βαθιά γνώση για το μυστήριο της Αγίας Τριάδας. «Αυτό το τελευταίο όραμα πλημμύρισε την καρ-

διά του με τέτοια γλυκύτητα, που και μόνο η ενθύμισή της μετά από καιρό τον έκανε να χύνει άφθονα δάκρυα».[6]

Μιας και πιούμε από τα νερά της αθανασίας, είμαστε γεμάτοι με συνεχή μέθη. Ο Sant Darshan Singh έχει γράψει τόμους πάνω σ’ αυτό το θέμα. Αυτός λέει: «Ποια είναι η κατάσταση μιας τέτοιας ψυχής, καθώς αυτή επιστρέφει για να ζήσει έξω, το χρονικό διάστημα της ζωής της σ’ αυτόν τον κόσμο; Πώς μπορεί να ξεχάσει την έκσταση που ένιωσε, τη χαρά, την ειρήνη, τη μέθη, που πάει πάνω από την ανθρώπινη νόηση;»[7]

Ο Sant Kirpal Singh έχει πει, «Όταν γίνει γνωστή αυτή η χαρά, αυτή η έκσταση, όλες οι άλλες χαρές ξεχνιούνται».[8]



Η Μακαριότητα Μάς Κάνει να ξεχνάμε τον Πόνο μας

Τόσο δυνατή είναι η μακαριότητα της ψυχής, που μπορεί κανείς πραγματικά να περνάει από πόνο και θλίψη σ’ αυτό τον κόσμο και ενώ τα νιώθει, να μπορεί να τα συγκρατεί σε μια κατάσταση μακαριότητας. Αυτό είναι τελείως παράδοξο και δύσκολο να το καταλάβουμε. Η πιο κοντινή αναλογία που μπορούμε να έχουμε είναι αυτή από μερικά φάρμακα που ο γιατρός ή ένας οδοντίατρος μπορεί να δώσει. Νιώθεις τον πόνο αλλά ο νους σου δεν ενοχλείται από αυτόν. Το φάρμακο σε βάζει σε μια κατάσταση όπου το σώμα νιώθει τον πόνο, αλλά το μήνυμα στον εγκέφαλο εμποδίζεται με τέτοιο τρόπο που μπορείς να τον υπομένεις και να τον ξεχάσεις ή να μην τον σκέπτεσαι. Αν και αυτή δεν είναι παρά μια φτωχή αναλογία, δίνει κάποια ιδέα για την επίδραση του να νιώθεις τον πόνο του κόσμου, ενώ η μακαριότητα σε λούζει από μέσα έτσι ώστε να μπορείς να μείνεις ανεπηρέαστος από αυτόν. Όπως λέει ο Kabir:

Δοκίμασα πολλά φάρμακα αλλά δε βρήκα
κανένα πιο αποτελεσματικό από την Αγάπη.

Όταν η Αγάπη αρχίζει σε ένα μέρος του σώματος,
απλώνεται και μετατρέπει ολόκληρο
το σώμα σε χρυσό.

Η Αγία Τερέζα της Αβιλά έχει περιγράψει πολύ όμορφα αυτή την κατάσταση:

> *Συχνά, αδύναμη και αναστατωμένη με τρομερούς πόνους πριν την έκσταση, η ψυχή αναδύεται από αυτή γεμάτη υγεία και θαυμάσια διατεθειμένη για δράση... σαν να 'θελε ο Θεός το ίδιο το σώμα, ήδη υπάκουο στις επιθυμίες της ψυχής, θα έπρεπε να μοιραστεί την ευτυχία της ψυχής... Η ψυχή μετά από τέτοια εύνοια αναζωογονείται με τόσο πολύ κουράγιο που αν εκείνη τη στιγμή το σώμα της έπρεπε να γίνει κομμάτια για το σκοπό του Θεού δε θα ένιωθε τίποτα άλλο από την πιο ευχάριστη άνεση.*[9]

Αυτό το εδάφιο μάς δίνει μια ιδέα για το πώς αυτός που έχει ενδυναμώσει την ψυχή του μπορεί να αντιμετωπίσει ακόμη και βασανιστήρια. Πώς αλλιώς θα μπορούσε ο Ιησούς να υποστεί τη Σταύρωσή του; Ο Guru Arjan Dev, ο πέμπτος Guru των Σικχ, μαρτύρησε. Τον έβαλαν να καθίσει πάνω σε μια ζεστή σιδερένια πλάκα κάτω από την οποία έκαιγε φωτιά και έχυναν πάνω στο σώμα του ζεστή άμμο, κόκκινη από τη θερμότητα. Φουσκάλες καψίματος σχηματίστηκαν σε όλο του το σώμα. Ένας Μουσουλμάνος άγιος, ο Hazrat Mian Mir δε μπόρεσε ν' αντέξει βλέποντάς το αυτό και είπε στον Guru Arjan Dev, ότι ήταν προετοιμασμένος να ισοπεδώσει ολόκληρη τη Μουσουλμανική αυτοκρατορία σαν εκδίκηση για ό,τι έγινε σ' εκείνον. Αλλά ο Guru Arjan Dev αρνήθηκε την προσφορά και απάντησε, «Γλυκό είναι το Θέλημά Σου». Σε τι κατάσταση μακαριότητας είναι η ψυχή για να υπομένει τέτοια βασανιστήρια και να έχει ακόμη αγάπη και εμπιστοσύνη στον Κύριο!

Ασκηση

> Σκεφτείτε την πιο μεγάλη μακαριότητα που έχετε νιώσει στη ζωή. Ξαναζήστε τη στιγμή. Νιώστε τη μέσα σε κάθε πόρο του είναι σας. Τώρα φανταστείτε αυτή τη μακαριότητα πολλαπλασιασμένη

εκατό φορές. Φανταστείτε τον εαυτό σας να νιώθει αυτή τη μακαριότητα ακόμη και ενώ περνάτε οδυνηρές στιγμές στη ζωή σας όπως αρρώστια, τραυματισμό ή απώλεια. Κάνετε αυτή τη μακαριότητα ένα μέρος του εαυτού σας σε όλους τους τομείς της ζωής σας.

Όταν ενδυναμώνουμε την ψυχή και πίνουμε το μακάριο νέκταρ της, εξακολουθούμε να αντιμετωπίζουμε τους πόνους και τα προβλήματα της ζωής, αλλά ένα ρεύμα μέθης μας υποβαστάζει από μέσα. Είναι όπως τα χέρια της μητέρας που υποβαστάζει το παιδί της ενώ το παιδί δέχεται μια ένεση από το γιατρό. Η αγάπη της μητέρας βοηθά το παιδί να υπομείνει το τσίμπημα. Είναι επίσης σαν τον αγγειοπλάστη που κρατά το χέρι του μέσα στο πήλινο δοχείο για να κρατά το σχήμα του σκεύους από μέσα ενώ η μηχανή το σχηματίζει με δύναμη απ' έξω.

Ο Sant Darshan Singh έχει γράψει:

Προσεύχομαι οι μεθυστικές σου ματιές
Να με κάνουν ξένο προς τον πόνο και
τη θλίψη, Ω! Οινοχόε.

Αυτή είναι η κατάσταση που μπορούμε να είμαστε, όταν ενδυναμώσουμε την ψυχή μας και ταυτιστούμε με τη δική της κατάσταση της αιώνιας μακαριότητας.

Μέρος
Δεύτερο

Εμπόδια για τη Γνώση της Ενδυναμωμένης Ψυχής Μας



Περιορισμένη Όραση 8

Η *Ψυχή* λούζεται σε μια κατάσταση απεριόριστης σοφίας, αθανασίας, αγάπης χωρίς όρους, αφοβίας, συνδετικότητας και μακαριότητας. Όμως λίγοι από μας είναι ενήμεροι για την κατάσταση της. Είμαστε Ψυχή ενήμεροι του φυσικού μας σώματος
και του νου μας, αλλά έχουμε τελείως ξεχάσει την ψυχή μας. Συχνά περιορίζουμε τον ορίζοντα μας στον εξωτερικό κόσμο. Η περισσότερη από τη ζωή μας έχει περάσει με το να διαπραγματευόμαστε με τα προβλήματα της γήινης ζωής και λίγοι άνθρωποι αφιερώνουν χρόνο για να ρίξουν μια ματιά στον εσωτερικό κόσμο. Οι δύο κόσμοι υπάρχουν συγχρόνως, αλλά εμείς έχουμε εξερευνήσει μόνο τον ένα. Έτσι έχουμε άγνοια ότι υπάρχει μια περιοχή πιο όμορφη, που μας δίνει πληρότητα και που δε μπορούμε ποτέ να φανταστούμε.

Πώς μπόρεσε ένας τέτοιος απεριόριστος ωκεανός μακαριότητας και σοφίας να παραμένει κρυμμένος από μας; Είμαστε σαν ένα ψάρι που κολυμπάει μέσα στον ωκεανό, διερωτώμενο πού είναι το νερό. Ποια είναι η αιτία της περιορισμένης μας όρασης;



Πώς το σώμα, ο Νους και οι Αισθήσεις βοηθούν την Ψυχή να Λειτουργεί μέσα στον κόσμο

Η ριζική αιτία της λήθης μας για την αληθινή μας κατάσταση οφείλεται στην ενδυνάμωση που δίνουμε στο νου, στο σώμα

και στις αισθήσεις. Όταν μπαίνουμε στην ανθρώπινη ύπαρξη, η ψυχή προμηθεύεται το φυσικό σώμα και το νου. Αυτά είναι αναγκαία έτσι ώστε η ψυχή να μπορεί να λειτουργήσει πάνω σ' αυτή τη γη. Η ψυχή δεν είναι καμωμένη από ύλη. Είναι μια συνειδητή οντότητα. Είναι πνεύμα, καμωμένο από την ίδια ουσία με αυτή του Θεού. Αν δεν είχαμε ένα φυσικό σώμα δε θα μπορούσαμε να αγγίξουμε τίποτα ή να συνδιαλλαγούμε με οτιδήποτε είναι καμωμένο από ύλη. Δε θα μπορούσαμε να κινηθούμε, να κρατήσουμε ή να χειριστούμε οποιοδήποτε αντικείμενο αυτού του κόσμου. Θα είμασταν αόρατοι.

Χωρίς το σώμα δε θα είχαμε εγκέφαλο. Ο εγκέφαλος είναι όπως ένας υπολογιστής που δέχεται και ερμηνεύει μηνύματα από τον κόσμο στο νου και στην ψυχή μας και στέλνει μηνύματα πίσω στον κόσμο. Ο εγκέφαλος είναι το κέντρο ελέγχου για τις πέντε αισθήσεις. Το φως πέφτοντας πάνω στα μάτια στέλνεται μέσω του οπτικού νεύρου στον εγκέφαλο, όπου ερμηνεύεται η πληροφόρηση έτσι ώστε ο νους να γνωρίζει τι βλέπουμε. Τα ηχητικά κύματα που μπαίνουν στο αυτί, στέλνονται μέσω του ακουστικού καναλιού στον εγκέφαλό μας, έτσι ώστε να μπορούμε να ερμηνεύσουμε τους ήχους και την ομιλία που ακούμε. Η περιοχή της ομιλίας στον εγκέφαλό μας καταλαβαίνει αυτό που ακούμε και ανταποκρίνεται. Ο εγκέφαλος παίρνει επίσης πληροφόρηση από την αίσθηση της όσφρησης και της γεύσης. Δέκτες πάνω στο δέρμα μας και σε ολόκληρο το σώμα μας στέλνουν μηνύματα στον εγκέφαλο για το τι νιώθουμε. Έτσι, γνωρίζουμε αν έχουμε αγγίξει κάτι ζεστό ή κρύο. Αυτές οι αισθήσεις είναι για μας τα μέσα για να γνωρίζουμε πού είναι η ψυχή μας στον κόσμο του χρόνου και της ύλης. Είναι επίσης ένας τρόπος για να μεταδίδουμε τις σκέψεις μας, τα αισθήματά μας, τις ιδέες μας, τα σχέδιά μας και τις δημιουργίες μας στον εξωτερικό κόσμο. Όταν χρειαζόμαστε κάτι, ο εγκέφαλος μάς επιτρέπει να μεταδώσουμε μηνύματα στους άλλους, έτσι ώστε να μπορέσουμε να έχουμε τροφή, νερό, οξυγόνο, ρούχα, καταφύγιο και προστασία που χρειαζόμαστε, για να κρατήσουμε το φυσικό μας σώμα ζωντανό από οτιδήποτε κακό.

Αν δεν είχαμε νου δε θα μπορούσαμε να σκεφτούμε για την πληροφόρηση που δεχόμαστε από τον κόσμο. Ο νους έχει πολλές λειτουργίες. Αναλύει τα δεδομένα, παίρνει αποφάσεις και επιλέγει, έχει επιθυμίες, κάνει σχέδια, θυμάται, δημιουργεί και καταστρέφει. Ο νους είναι απασχολημένος με την πληροφόρηση που δέχεται από τον κόσμο μέσω του εγκεφάλου. Ο νους εύκολα παγιδεύεται στους εγκόσμιους πειρασμούς. Έτσι εύκολα παρασύρεται προς τα έξω στον κόσμο μέσω των αισθήσεων.



Η Εξωτερική Έλξη των Αισθήσεων

Η αίσθηση της όρασης είναι δυνατή και αποτελεί ένα μεγάλο μέρος των εντυπώσεων των αισθήσεων. Μας ελκύει η όμορφη θέα, τα ωραία ρούχα και οι καλοί πίνακες. Παρατηρούμε τη δραστηριότητα του κόσμου και συχνά παγιδευόμαστε στα γεγονότα του.

Μέσω της αίσθησης της ακοής μας ελκύει η εξωτερική μουσική, οι ήχοι της φύσης και οι συνομιλίες των άλλων. Ένα μεγάλο μέρος της ημέρας μας περνά μιλώντας και ακούγοντας τους άλλους. Ανακατευόμαστε στις συζητήσεις στη δουλειά μας, στο σπίτι ή εκεί που παίζουμε. Τα σπίτια μας είναι γεμάτα με ήχους του ραδιοφώνου, της τηλεόρασης, της μουσικής και των υπολογιστών με ικανότητα ήχου. Υπάρχουν τόσα πολλά για να ακούσει κανείς και τόσα πολλά για να μάθει. Ο νους είναι πάντα αιχμαλωτισμένος από τη φλυαρία αυτού του κόσμου.

Το υπόλοιπο που εισάγεται από τις αισθήσεις έρχεται από τις αισθήσεις της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Ο νους παγιδεύεται στις γλυκιές ευωδιές της γης: μυρωδικά, λουλούδια, τροφή και φύση. Γνωρίζουμε πόσο ελκύεται ο νους μας από την αίσθηση της γεύσης. Ψάχνουμε για εύγευστα φαγητά για να δελεάσουμε τους κάλυκες της γεύσης μας. Πηγαίνουμε σε διάφορα εστιατόρια για να απολαύσουμε καινούριες γευστικές εμπειρίες. Οι διαφημίσεις μας παρασύρουν να βρούμε

καινούριες γεύσεις φαγητού και ποτού. Πολύς χρόνος σπαταλιέται στην επιδίωξη και απόλαυση εύγεστων φαγητών.

Η ψυχή, που είναι παντοδύναμη, θα έπρεπε να έχει υπό έλεγχο το νου και ο νους θα έπρεπε να έχει υπό έλεγχο τις αισθήσεις. Αλλά είναι τόσο δυνατές οι έλξεις αυτού του κόσμου που οι αισθήσεις έλκονται προς αυτές. Τα μηνύματα που στέλνονται από τις αισθήσεις στο νου είναι τόσο ισχυρά, που ο νους παγιδεύεται στο ατέλειωτο πανόραμά τους. Έτσι, η ψυχή μας, ανίκανη όσο και ο νους, είναι απασχολημένη και απορροφημένη στον κόσμο. Στην Chandogya Ουπανισάδα των Ινδών, λέγεται:

Το σώμα είναι θνητό, πάντοτε στα νύχια
του θανάτου, αλλά μέσα σ' αυτό κατοικεί
ο αθάνατος Εαυτός. Αυτός ο Εαυτός, μέσα
στη συνειδητότητά μας, όταν συνεταιριστεί με το
σώμα, υπόκειται στη χαρά και στον πόνο
και όσο συνεχίζεται αυτός ο συνεταιρισμός
δεν μπορεί κανένας άνθρωπος να απελευθερωθεί
από τη χαρά και τον πόνο.

(Chandogya Ουπανισάδα 8.12.1)

Το εκλεπτυσμένο πνεύμα είναι χαμένο μέσα στο βαρύ κόσμο της ύλης. Τα ξεψυχισμένα καλέσματά του δεν ακούγονται καθώς ο νους το συναγωνίζεται και το καταβάλλει μέσα στον ανεμοστρόβιλο της εγκόσμιας δραστηριότητας.



Γιατί η Ψυχή Έχει Αδρανοποιηθεί

Πώς μπόρεσε η τόσο δυνατή ψυχή να αδρανοποιηθεί από το νου και τις αισθήσεις; Η απάντηση βρίσκεται στο ότι η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι η προσοχή. Η προσοχή μας τραβιέται από το νου και τις αισθήσεις μέσα στο καρναβάλι του κόσμου. Φανταστείτε ένα παιδί που πηγαίνει για πρώτη φορά σε πανηγύρι. Οι γονείς κρατάνε το χέρι του παιδιού κα-

θώς το οδηγούν στο πανηγύρι. Αλλά μιας και είναι εκεί, το παιδί ζητά ν' ανέβει σ' αυτό ή να ανέβει σε κείνο, να επισκεφθεί αυτό τον πάγκο και εκείνον. Οι γονείς, θέλοντας να κάνουν το παιδί ευτυχισμένο, βρίσκονται να τραβιούνται από τη μια ατραξιόν στην άλλη. Παρόμοια η προσοχή βρίσκεται να σύρεται τριγύρω, από το νου, από τη μια εγκόσμια επιδίωξη στην άλλη. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο νους παίρνει τον έλεγχο. Ακόμη κι αν η ψυχή θέλει να πάρει πίσω τη δύναμή της, ο νους έχει δημιουργήσει μια τόσο δυνατή συνήθεια στο να προσηλώνει την προσοχή στον κόσμο, που είναι δύσκολο στην ψυχή να ξαναπάρει τον έλεγχο.

Οι συνήθειες του νου είναι δυνατές. Όλοι μας γνωρίζουμε πόσο δύσκολο είναι να κόψει κανείς μια συνήθεια. Οι άνθρωποι που έχουν τη συνήθεια να πίνουν ή να καπνίζουν το βρίσκουν δύσκολο να σταματήσουν το νου να ασχολείται μ' αυτές τις επιδιώξεις, αν και συνειδητά γννωρίζουν ότι αυτές είναι βλαβερές για το σώμα. Μερικοί από μας βρίσκουν ότι αν συνηθίζουμε να ξυπνάμε κάθε μέρα μια ορισμένη ώρα για να πάμε στη δουλειά μας, τη μέρα που έχουμε άδεια, από συνήθεια ξυπνάμε την ίδια ώρα, ακόμη κι αν δεν το θέλουμε. Υπάρχουν πολυάριθμες συνήθειες που μας είναι δύσκολο να τις κόψουμε. Παρόμοια, ο νους έχει τη συνήθεια να κατευθύνει την προσοχή μας στον εξωτερικό κόσμο.

Αν μπορούσαμε να ξαναποκτήσουμε τον έλεγχο της προσοχής μας και να την εστιάσουμε εσωτερικά, τότε θα ενδυναμώναμε την ψυχή μας. Η ενδυναμωμένη ψυχή θα ήταν ο ιδιοκτήτης του σπιτιού. Θα ανακαλύπταμε τα κρυμμένα πλούτη που περιμένουν να ανακαλυφθούν.



Η Προσοχή μας είναι συνηθισμένη στην Ενημερότητα του Κόσμου

Η όρασή μας είναι περιορισμένη στον εξωτερικό κόσμο του νου και της ύλης. Από τη γέννησή μας έχουμε διδαχτεί να προσηλωνόμαστε στα παιχνίδια του κόσμου. Ποιος μας διδάσκει να μπούμε μέσα μας; Μπορούμε να θυμηθούμε τους γονείς

μας ή τους δασκάλους μας να μας δείχνουν πώς να διευρύνουμε τους ορίζοντες μας στην πλευρά του εαυτού μας που δεν έχουμε έρθει σε επαφή με αυτή. Έχει ποτέ κανείς κατευθύνει την προσοχή μας εσωτερικά όταν μεγαλώναμε; Αν όχι, τότε η προσοχή μας, οδηγούμενη από το νου, συνήθισε να εστιάζει το βλέμμα της μόνο στον εξωτερικό κόσμο. Όποια κι αν είναι η ηλικία μας, τόσα χρόνια ζήσαμε με τη συνήθεια να κοιτάζουμε μόνο τα εξωτερικά πράγματα. Όσο πιο μεγάλο ήταν το χρονικό διάστημα που η προσοχή μας ήταν εστιασμένη στον εξωτερικό κόσμο, τόσο πιο εδραιωμένοι είμαστε σ' αυτή τη συνήθεια.

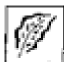
Σκεφτείτε την καθημερινή ζωή. Από τη στιγμή που ξυπνάμε μέχρι τη στιγμή που μας ή τους δασκάλους μας να μας δείχνουν πώς να διευρύνουμε τους ορίζοντες μας στην πλευρά του εαυτού μας που δεν έχουμε έρθει σε επαφή με αυτή. Έχει ποτέ κανείς κατευθύνει την προσοχή μας εσωτερικά όταν μεγαλώναμε; Αν όχι, τότε η προσοχή μας, οδηγούμενη από το νου, συνήθισε να εστιάζει το βλέμμα της μόνο στον εξωτερικό κόσμο. Όποια κι αν είναι η ηλικία μας, τόσα χρόνια ζήσαμε με τη συνήθεια να κοιτάζουμε μόνο τα εξωτερικά πράγματα. Όσο πιο μεγάλο ήταν το χρονικό διάστημα που η προσοχή μας ήταν εστιασμένη στον εξωτερικό κόσμο, τόσο πιο εδραιωμένοι είμαστε σ' αυτή τη συνήθεια.

Σκεφτείτε την αποσυρόμαστε τη νύχτα, βομβαρδιζόμαστε από τον κόσμο. Το πρωί, όσοι από μας πρέπει να εργαστούν, περνάνε από τη ρουτίνα του να ετοιμαστούν. Μπορεί να έχουμε οικογενειακά καθήκοντα που χρειάζονται την προσοχή μας. Η εφημερίδα, με τις επικεφαλίδες που τραβούν την προσοχή, μας καλεί επίσης να την προσέξουμε. Κάποιος μπορεί ν' ανοίξει την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο για να μάθει τα νέα, την κυκλοφορία και το δελτίο του καιρού. Η προσοχή μας είναι εστιασμένη στο να πάμε στη δουλειά στην ώρα μας παρά τις αργοπορίες από την κυκλοφορία και τα οδικά έργα. Στη δουλειά, ενώ κάνουμε την εργασία μας, γίνονται συχνά συζητήσεις γύρω μας που τραβάνε την προσοχή μας ή μας αποσπούν. Μετά τη δουλειά, παλεύουμε το ίδιο με την κυκλοφορία, καθώς επιστρέφουμε σπίτι μας. Όταν φτάσουμε στο σπίτι, μπορεί να έχουμε να κάνουμε διάφορες καθημερινές δουλειές του σπιτιού ή οικογενειακά καθήκοντα. Μπορεί να ακούσουμε την περίληψη για το τι συνέβη στη σύζυγο ή στα παιδιά μας στη διάρκεια της ημέρας. Μετά ξανανοίγει η τηλεόραση και μπορεί να παίζει για μερικές ώρες. Καθώς περνάει η ώρα και η υπόλοιπη οικογένεια έχει πάει στο κρεβάτι, εμείς μπορεί να είμαστε εξουθενωμένοι και έτοιμοι για ύπνο. Η μια μέρα μετά την άλλη περνούν κατά τον ίδιο τρόπο. Φαίνεται ότι δεν έχουμε χρόνο για μας, για να καθήσουμε στη σιωπή του εαυτού μας και να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Αν δεν προσπαθήσουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας

εσωτερικά δε μπορούμε να γνωρίσουμε την ψυχή μας και να την ενδυναμώσουμε για να αναλάβει την προσοχή.

Ασκηση

Κρατείστε ημερολόγιο της μέρας σας. Σημειώστε πού τραβιέται η προσοχή σας και ποια αίσθηση είναι αναμιγμένη καθώς κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Λογαριάστε πόση ώρα περνάτε στη σιωπή του εαυτού σας κάθε μέρα.



Διευρύνοντας την Όρασή μας

Υπάρχει μια ιστορία δύο βατράχων που πέρασαν όλη τους τη ζωή μέσα σε ένα πηγάδι. Μια μέρα ένας από τους βάτραχους πήδηξε έξω από το πηγάδι και εξαφανίστηκε για μερικές μέρες. Όταν επέστρεψε, ο άλλος βάτραχος τον ρώτησε πού είχε πάει.

«Υπάρχει ένας ολόκληρος, τόσο μεγάλος κόσμος εκεί έξω, πέρα από το πηγάδι», είπε ο πρώτος βάτραχος και άρχισε να περιγράφει όλες τις θέες και τους ήχους που είδε και άκουσε.

«Συ πρέπει να τα έχεις πλάσει με τη φαντασία σου όλα αυτά», είπε ο δεύτερος βάτραχος, «Δεν υπάρχει τίποτα άλλο από αυτό το πηγάδι. Συ φαντάζεσαι όλα αυτά τα πράγματα που μου είπες. Αν υπήρχαν όλα τα πράγματα που περιγράφεις, τότε σίγουρα αυτά θα ήταν εδώ στο πηγάδι. Εγώ δεν τα είδα. Δε μπορεί να υπάρχουν».

Συχνά είμαστε σαν το δεύτερο βάτραχο. Μπορεί να νομίζουμε ότι επειδή δεν έχουμε δει όλα όσα υπάρχουν να δούμε, ότι τίποτα άλλο δεν υπάρχει. Μπορεί να νομίζουμε ότι αυτός ο κόσμος είναι όλα όσα υπάρχουν στη δημιουργία αντί να συνειδητοποιήσουμε την πιθανότητα να υπάρχουν πολύ περισσότερα από αυτό το φυσικό σύμπαν. Κλείνουμε το νου μας

όπως ο βάτραχος μέσα στο πηγάδι. Με μια πειραματική νοοτροπία θα λέγαμε, «Ίσως να υπάρχει κάτι περισσότερο στη ζωή από αυτό που βλέπουμε. Ας πειραματιστώ μόνος μου να βρω αν είμαι κάτι περισσότερο από το νου και το σώμα».

Υπήρξε καιρός που οι άνθρωποι πίστευαν ότι η γη ήταν επίπεδη μέχρι που εξερευνητές απέδειξαν ότι η γη είναι στρογγυλή. Υπήρξε καιρός που οι επιστήμονες πίστευαν ότι η γη ήταν το κέντρο του σύμπαντος και ότι ο ήλιος περιστρεφόταν γύρω της, μέχρι που ανακάλυψαν ότι αυτή η άποψη για το σύμπαν είναι λάθος. Υπήρξε καιρός που νομίζαμε ότι η ύλη είναι στεραιά, μέχρι που ανακαλύψαμε ότι μέσα στο άτομο υπάρχουν πολλά υποατομικά σωματίδια που, στο βάθος τους, χορεύουν πακέτα ενέργειας. Τα ευρήματα των τελευταίων αιώνων θα έπρεπε να μας δώσουν να καταλάβουμε, ότι αυτό που προηγουμένως πιστεύαμε πως ήταν η φύση του κόσμου και η φυσική μας πραγματικότητα, μπορεί να μην είναι καθόλου έτσι.

Μέσα στους αιώνες, υπήρξαν άνθρωποι που είχαν εσωτερική όραση και ανακάλυψαν την ψυχή τους. Αυτοί άφησαν πίσω τους αφηγήσεις από τις εμπειρίες τους, με τη μορφή Γραφών και προφορικών παραδόσεων, που καταγράφηκαν από τους μαθητές τους. Εμείς ευεργετηθήκαμε από αυτούς και μπορούμε να προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε αυτές τις τεχνικές. Με λίγη εξάσκηση, μπορούμε να διευρύνουμε την εσωτερική μας όραση. Απλά χρειάζεται να μάθουμε την τεχνική για να το κάνουμε.

Χρειάζεται να έχουμε διακαή επιθυμία να βρούμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Χρειάζεται να έχουμε λαχτάρα να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό. Γνωρίζουμε ότι όταν θέλουμε κάτι με ένταση, μπορούμε να συγκεντρωθούμε τόσο πολύ μόνο σ' αυτό, ώστε να αποκλείσουμε όλες τις άλλες αποσπάσεις. Όταν η επιθυμία του να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό αφυπνιστεί, μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο και προσοχή για να τον βρούμε. Όλες οι άλλες αποσπάσεις αρχίζουν να φεύγουν. Όταν επιθυμούμε να αφυπνίσουμε την ψυχή μας, η ψυχή ανταποκρίνεται και το εξασθενημένο της κάλεσμα μπορεί να ακουστεί. Η δική της δύναμη αρχίζει να κινείται και η

προσοχή μας δε μπορεί πια να την αγνοήσει. Όσο πιο δυνατή είναι η κραυγή τόσο περισσότερο η προσοχή μας έλκεται προς αυτή. Με τον καιρό, το κάλεσμα του κόσμου μπορεί να γίνεται όλο και πιο εξασθενημένο, καθώς η προσοχή μας έλκεται ακατανίκητα προς την αγάπη, τη μουσική και τη μακαριότητα της ψυχής μας.

Έρμαια 9
Χωρίς Σκοπό



Είμαστε έρμαια μέσα στη θάλασσα της ζωής, καθώς τιναζόμαστε από το ένα ταραχώδες πρόβλημα στο άλλο και από τη μια κρίση στην άλλη. Πώς μπορούμε να εκπληρώσουμε το σκοπό της ζωής μας;

Όταν παραμελούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στην ψυχή μας, ο χρόνος περνάει και ο σκοπός της πολύτιμης ανθρώπινης ζωής μας κινδυνεύει να μείνει ανεκπλήρωτος. Τον περισσότερο χρόνο είμαστε τόσο απασχολημένοι, που δεν έχουμε μια στιγμή για να σκεφτούμε για τη ζωή μας, τους στόχους μας και τις προτεραιότητές μας. Μοιάζει πολλές φορές ότι η ζωή μας δεν είναι πραγματικά δική μας. Το καθημερινό μας πρόγραμμα ελέγχεται συχνά από τον εργοδότη μας ή από μέλη της οικογένειάς μας που μάς χρειάζονται. Ο αριθμός των ημερών που εργαζόμαστε, οι διακοπές και οι αργίες μας συχνά καθορίζονται από τη δουλειά μας ή το ποσό των χρημάτων που πρέπει να κερδίσουμε. Οι ανάγκες του σώματος επίσης μας περιορίζουν. Πρέπει να φάμε έναν ορισμένο αριθμό θερμίδων κάθε μέρα. Για να αγοράζουμε το φαγητό που χρειαζόμαστε πρέπει να κερδίζουμε τα χρήματα που έχουμε ανάγκη για να ζούμε. Πρέπει να εργαζόμαστε για να πληρώνουμε τους λογαριασμούς που είναι σχετικοί με τις βιωτικές μας ανάγκες. Όταν αρρωστήσουμε, χρειάζεται να αφιερώσουμε χρόνο για να θεραπεύσουμε την αρρώστια μας. Αν έχουμε παιδιά πρέπει να φροντίσουμε για το σχολείο τους, για τα παιχνίδια τους και

τις φυσικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Φαίνεται ότι δεν έχει απομείνει καμιά στιγμή απλά για να καθίσουμε ακίνητοι σε σιωπή και να σκεφτούμε το πού πάει η ζωή μας.



Πώς Περνάμε Τώρα το Χρόνο μας

Πολλές μελέτες έχουν εξετάσει πόσο χρονικό διάστημα αφιερώνουμε σε διάφορες δραστηριότητες στη ζωή μας. Τα αποτελέσματα είναι εκπληκτικά. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι η διάρκεια της ζωής μας είναι εβδομήντα χρόνια. Αν κοιμόμαστε οκτώ ώρες την ημέρα αυτό σημαίνει ότι περνάμε είκοσι τρία χρόνια της ζωής μας κοιμισμένοι. Αν εργαζόμαστε σαράντα ώρες τη βδομάδα από την ηλικία των είκοσι μέχρι τα εξήντα πέντε, σύνολο σαράντα πέντε χρόνια, αυτό είναι δεκαπέντε χρόνια εργασίας. Αν περνάμε δύο ώρες την ημέρα για να φάμε και να ετοιμάσουμε το φαγητό, αυτό φτάνει περίπου τα έξι χρόνια. Αν ξοδεύουμε μια ώρα την ημέρα για να ντυθούμε και να ξεντυθούμε, συν το χρόνο για να πλύνουμε, να φτιάξουμε ή να αγοράσουμε ρούχα, αυτό συνοψίζεται σε περίπου πέντε χρόνια. Είναι δυνατό να περάσουμε ένα χρόνο της ζωής μας μιλώντας στο τηλέφωνο, τρία χρόνια περιμένοντας ανθρώπους ή περιμένοντας στην ουρά, έξι χρόνια οδηγώντας ένα όχημα, έξι χρόνια συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και δύο χρόνια κάνοντας καθημερινές δουλειές του νοικοκυριού ή άλλα καθήκοντα. Μέχρι τώρα μας περισσεύουν τρία χρόνια. Για εκείνους που πάνε σε έναν τόπο προσκυνήματος για δύο ώρες τη βδομάδα, μένουν λιγότερο από δύο χρόνια. Ο χρόνος μας καταναλώνεται τόσο πολύ από τη δραστηριότητα, που μόνο δύο χρόνια σκορπισμένα σε όλη μας τη ζωή μένουν για πνευματικές ασκήσεις.

Στις γραφές των Σικχ λέγεται:

Οι νύχτες μας χάνονται στον ύπνο,
Οι μέρες μας γεμίζοντας την κοιλιά μας
Αυτή η ζωή, πολύτιμη σαν πετράδι,
Χάνεται για ένα ζαρωμένο όστρακο.

Αδαή ανόητε!
Συ που ποτέ δεν πραγμάτωσες τον Θεού το Όνομα,
Στο τέλος σε τύψεις θα πέσεις.
(Adi Granth, Gauri Bairagani, M.l, p.156)

Είναι εύκολο οι μέρες να γίνουν εβδομάδες, οι εβδομάδες μήνες, οι μήνες χρόνια και τα χρόνια δεκαετίες. Πριν το καταλάβουμε ένα μεγάλο μέρος από τη ζωή μας έχει περάσει. Πώς πέταξε ο χρόνος; Πού πήγαν όλα; Τί ήταν όλο αυτό; Κάνουμε την καλύτερη χρήση της ζωής μας; Αυτά είναι τα ερωτήματα που πολλοί θέτουν κάποια στιγμή της ζωής τους.



Κάνοντας την Καλύτερη Χρήση του Χρόνου μας

Υπάρχει μια ιστορία για ένα φτωχό ξυλοκόπο που εργαζόταν σκληρά για να κερδίσει το ψωμί του. Μια μέρα, ο βασιλιάς περνούσε μέσα από το τμήμα του δάσους που ήταν του ξυλοκόπου και τον είδε να δουλεύει με επιμέλεια. Λυπήθηκε για τη φτώχεια του ανθρώπου και ήθελε να κάνει κάτι για να τον βοηθήσει.

«Ξυλοκόπε», είπε ο βασιλιάς, «Έχω κάποια γη με δέντρα σανταλόξυλου. Θα σου δώσω αυτό το χωράφι κι έτσι μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να γίνεις πλούσιος». Ο ξυλοκόπος τον ευχαρίστησε και άρχισε να είναι ο καινούριος ιδιοκτήτης του αγρού. Αυτός δεν συνειδητοποίησε την αξία των δέντρων σανταλόξυλου, έτσι μετά που τα έκοψε, τα πούλησε στην ίδια τιμή όπως τα κανονικά δέντρα. Μετά που ο ξυλοκόπος είχε κόψει τα περισσότερα από τα δέντρα επέστρεψε ο βασιλιάς. Περιμένοντας να δει τον άνθρωπο πλούσιο, παραξενεύτηκε όταν τον είδε να ζει ακόμη μέσα στη φτώχεια.

«Πώς και δεν έκανες καθόλου χρήματα πουλώντας τα δέντρα του σανταλόξυλου;» ρώτησε ο βασιλιάς, «Αυτά τα δέντρα αξίζουν πάρα πολλά χρήματα».

Ο ξυλοκόπος συνειδητοποίησε ότι είχε χάσει μια χρυσή ευκαιρία. Δεν είχαν απομείνει παρά λίγα δέντρα. Αλλά μπό-

ρεσε να πουλήσει αυτά που απόμειναν με τη σωστή τους αξία και κέρδισε αρκετά χρήματα για να ζει άνετα από δω και πέρα.

Η ιστορία του ξυλοκόπου είναι η ιστορία της ζωής μας. Το σανταλόξυλο είναι αντίστοιχο με τον αριθμό αναπνοών που μας έχουν δοθεί στη ζωή μας. Όπως ο ξυλοκόπος, εμείς σπαταλάμε πολύ από αυτή την πολύτιμη αναπνοή και το χρόνο σε άχρηστες επιδιώξεις. Αντί να συσσωρεύουμε πνευματικά πλούτη με το δώρο μας, χάνουμε το χρόνο μας σε μηδαμινές επιδιώξεις. Ο χρόνος είναι πολύτιμος. Μιας και φύγει δεν μπορούμε να τον φέρουμε πίσω. Ας κάνουμε την καλύτερη χρήση του χρόνου μας. Αν το κάνουμε αυτό, τότε συσσωρεύουμε πνευματικό πλούτο πολύ περισσότερο από τα πιο τρελά όνειρά μας.

Υπάρχει ένα ρητό που μας βοηθά να θυμόμαστε τη σπουδαιότητα κάθε αναπνοής. Σκέψου την κάθε στιγμή. Για ποιό πράγμα ξεπουλάμε μια στιγμή της ζωής μας; Θέλουμε να την ξεπουλήσουμε για σκέψεις θυμού ή απληστίας; Θέλουμε να την ξεπουλήσουμε για να αναμασάμε το παρελθόν μελαγχολικά ή να ανησυχούμε για το μέλλον; Θέλουμε να την ξοδέψουμε κάνοντας πράγματα μόνο για να περάσουμε την ώρα μας και που δεν έχουν καμιά αξία για μάς; Ή επιθυμούμε να αφιερώσουμε τη στιγμή για να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε και γιατί είμαστε εδώ; Ποιά είναι η πιο πολύτιμη χρήση αυτής της στιγμής για μάς στη ζωή μας;

Ας μην είμαστε έρμαια χωρίς σκοπό στη θάλασσα της ζωής. Χρειάζεται να αφιερώσουμε κάποιο χρόνο για να αποφασίσουμε την κατεύθυνση προς την οποία επιθυμούμε να πάμε. Ο Sant Kirpal Singh πέρασε ένα χρονικό διάστημα στην νεαρή του ηλικία για να αποφασίσει τί ήθελε να κάνει με τη ζωή του. Μετά που έψαξε πολύ μέσα στην ψυχή του, τελικά αποφάσισε, «Ο Θεός πρώτα και έπειτα ο κόσμος». Αποφάσισε ότι το να αποκτήσει την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία ήταν η πρώτη του προτεραιότητα. Μ’ αυτό το στόχο στο νου καθόρισε την πορεία του και δε σταμάτησε μέχρι που τον έφτασε.

Αν κοιτάξουμε τη ζωή των μεγάλων ανθρώπων, βλέπουμε

ότι πολλοί από αυτούς διάλεξαν κατεύθυνση στη ζωή. Μπορεί να ακολούθησαν διάφορα ενδιαφέροντα που είχαν -τέχνη, ένα χόμπυ, επιστήμη, έρευνα ή πνευματική ανάπτυξη- αλλά όλοι είχαν ένα πράγμα κοινό. Αυτοί δεν ήταν έρμαια χωρίς σκοπό, καθόρισαν μια πορεία και την ακολούθησαν.

Ο Tegh Bahadur, ο ένατος Guru των Sikhs, πέρασε χρόνια διαλογιζόμενος μέσα σε ένα μικρό δωμάτιο μέχρι που βρήκε το Θεό. Ο Βούδας άφησε το βασίλειό του για να πάει να ψάξει για τη φώτιση. Πέρασε χρόνια ψάχνοντας να βρει απαντήσεις σε ερωτήματα για τη φύση του κόσμου και την ύπαρξή μας. Ο Προφήτης Μωάμεθ πέρασε πολλά χρόνια μέσα σε μια σπηλιά επιδιώκοντας να βρει τον Αλλάχ.



Επανασυγκροτώντας το Πρόγραμμα του Χρόνου μας

Αν πραγματικά επιθυμούμε να ανακαλύψουμε την ψυχή μας, χρειάζεται να αφιερώσουμε χρόνο για να το κατορθώσουμε. Είδαμε πόσο εύκολα μπορεί να καταβροχθιστεί η ζωή μας με το απλό έργο τού να συντηρήσουμε το φυσικό μας σώμα ζωντανό και υγιές. Δραστηριότητες όπως το να τρώμε, να κοιμόμαστε, να ντυνόμαστε και να εργαζόμαστε απασχολούν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου μας. Με το λίγο χρόνο που περισσεύει, θέλουμε να εκτιμήσουμε πώς να κάνουμε την καλύτερη χρήση του. Όπως ο ξυλοκόπος δε θέλουμε να πετάξουμε το πολύτιμο δώρο του χρόνου.

Ας αναλύσουμε τη μέρα μας με βάση το εικοσιτετράωρο. Βασιζόμενοι στον υπολογισμό του χρόνου που ξοδεύουμε στη διάρκεια της ζωής μας, μπορούμε να χωρίσουμε τις ημέρες μας ως εξής:

Ύπνος	8 ώρες
Φαγητό	2 ώρες
Ντύσιμο	1 ώρα
Μεταφορά	2 ώρες
Εργασία	8 ώρες

Δουλειές του σπιτιού	1 1/2 ώρα
Ελεύθερος χρόνος	1 1/2 ώρα
Σύνολο χρόνου	24 ώρες

Πώς μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρόνο για να βρούμε την ψυχή μας; Μπορούμε να αφαιρέσουμε χρόνο από τον ύπνο μας. Ιατρικές μελέτες έχουν δείξει, ότι δραστηριότητες όπως ο διαλογισμός ή η βαθιά προσευχή δίνουν το αίσθημα ανάπαυσης και χαλάρωσης.

Από πού μπορούμε να πάρουμε το υπόλοιπο του χρόνου [για να συμπληρώσουμε το διαλογισμό] Οι ώρες που εργαζόμαστε είναι καθορισμένες, ο χρόνος που περνάμε με το να τρώμε, να ντυνόμαστε και να κάνουμε δουλειές του σπιτιού δεν μπορεί να αλλάξει, πράγμα που μας αφήνει 1 1/2 ώρα για ελεύθερο χρόνο. Έτσι μπορούμε να προσθέσουμε από αυτό το χρόνο στις δύο ώρες που αφαιρέσαμε από τον ύπνο. Ακόμη κι αν αφιερώνουμε δύο ώρες την ημέρα στην ψυχή μας, αυτό ανέρχεται σε σύνολο έξι χρόνων σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Όταν σκεφτούμε πόσο χρόνο ξοδεύουμε πηγαίνοντας σχολείο ή εξασκούμενοι για μια καριέρα, τα έξι χρόνια δεν ανέρχονται σε ένα μεγάλο σύνολο χρόνου στη διάρκεια της ζωής μας. Αν αληθινά θέλουμε να ανακαλύψουμε τη φωτεινότητα και τα πλούτη της ψυχής μας, έξι χρόνια δεν φαίνεται να είναι πολύς χρόνος για να αφιερώσουμε στην πνευματική μας αναζήτηση. Όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε να αφιερώσουμε σ' αυτή την αναζήτηση, τόσο το καλύτερο.

Ασκηση

Κάνετε ένα πίνακα ωραρίου της ημέρας σας. Σχεδιάστε ένα καινούριο πίνακα όπου να συμπεριλαμβάνεται και χρόνος για διαλογισμό. Προσπαθήστε να κάνετε την ώρα του διαλογισμού μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας.



Θέτοντας Στόχους

Είναι καθοριστικό το να βάλουμε στόχους για μας. Αυτή είναι μια καλή άσκηση όχι μόνο για την πνευματική μας αναζήτηση, αλλά για όλους τους τομείς της ζωής μας. Αν επιθυμούμε να κάνουμε μια ορισμένη καριέρα, χρειάζεται να αφιερώνουμε χρόνο για να μελετήσουμε και να μάθουμε. Αν επιθυμούμε να συσσωρεύσουμε ένα ορισμένο ποσό χρημάτων, χρειάζεται να προγραμματίσουμε τις οικονομίες μας. Αν επιθυμούμε να αναπτύξουμε ένα χόμπι ή ταλέντο, χρειάζεται να βρούμε χρόνο για άσκηση για να έχουμε επάρκεια. Παρόμοια αν επιθυμούμε να αναπτύξουμε την πνευματική πλευρά της ζωής μας και να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας, τότε χρειάζεται να προγραμματίσουμε χρόνο και για αυτό το στόχο επίσης.

Συχνά, οι άνθρωποι κάνουν τις πνευματικές τους επιδιώξεις τελευταία προτεραιότητα. Αυτοί κάνουν όλα τα πράγματα που επιθυμούν κάθε μέρα και αν απομείνει χρόνος μπορεί να τον αφιερώσουν στην ψυχή τους. Όμως, όλοι μας πολύ συχνά, παγιδευόμαστε τόσο μέσα στις καταιγίδες της ζωής που δεν μας μένει καθόλου χρόνος για την ψυχή μας. Έτσι, μπορεί να χρειάζεται να προσαρμόσουμε τη ζωή μας, ώστε να αφιερώνουμε χρόνο πρώτα για την ψυχή μας. Αν μπορούμε, πρώτα να αφιερώνουμε μερικές ώρες την ημέρα για τις πνευματικές μας επιδιώξεις και να το έχουμε αυτό σαν ιερό χρόνο για μάς και μετά να γεμίζουμε τις άλλες ώρες με τις δραστηριότητες της ζωής μας, μπορούμε να κατορθώσουμε τον πνευματικό μας στόχο.

Το κλειδί τού να κάνουμε προτεραιότητα το χρόνο για πνευματικότητα, είναι να εκτιμήσουμε τη σπουδαιότητά του σε σχέση με τον υπόλοιπο χρόνο που ξοδεύουμε, ιδίως στη συντήρηση του φυσικού μας σώματος. Αν υπάρχουμε μόνο για να συντηρούμε το φυσικό σώμα, τότε τι κερδίζουμε; Αν επιθυμούμε να κατορθώσουμε κάτι περισσότερο από τη συντήρηση του σώματός μας, αν επιθυμούμε να αναπτύξουμε τη δια-

νοητική μας πλευρά, την πλευρά της κουλτούρας μας, την πνευματική μας πλευρά ή να κάνουμε μια συμβολή στον κόσμο, τότε πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο γι' αυτές τις επιδιώξεις.

Αν αφιερώνουμε χρόνο στην πνευματική πλευρά και ενδυναμώσουμε την ψυχή, τότε θα δούμε ότι η ανάπτυξη σε άλλους τομείς της ζωής μας, γίνεται ευκολότερη. Όταν έρθουμε σε επαφή με την ψυχή μας και την άπειρη σοφία της, τη μακαριότητα, την αθανασία, την αφοβία και τη συνδετικότητά της, βλέπουμε ότι μπορούμε να αναπτύξουμε τις άλλες πλευρές μας πιο ολοκληρωμένα. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να καλυτερεύσουμε τις επιδόσεις μας σε πολλούς τομείς της ζωής μας. Αυτό είναι το ίδιο με το να βάζουμε χρήματα στο λογαριασμό μας, τα χρήματα θα πάρουν τόκο που θα μας βοηθήσει και στα άλλα μας έξοδα αργότερα.

Η επιλογή είναι δική μας. Αν επιθυμούμε να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας και να απολαύσουμε τα δώρα της, τότε μπορούμε να θέσουμε προτεραιότητες στην καθημερινή μας ζωή και να τις ακολουθήσουμε. Μπορεί να βρούμε άλλους δημιουργικούς τρόπους να χειριστούμε το χρόνο μας και να τον αφιερώσουμε στην ενδυνάμωση της ψυχής μας. Κάνοντας το αυτό, μπορούμε να απολαύσουμε την εσωτερική μακαριότητα, ειρήνη και αγάπη.

Στρώματα που Καλύπτουν την Ψυχή 10

Η ψυχή μας έχει πολλά στρώματα που τη σκεπάζουν. Αυτά τα στρώματα είναι οι εντυπώσεις που συσσωρεύτηκαν στη διάρκεια της ζωής μας. Αυτές οι εντυπώσεις είναι τυπωμένες πάνω μας απ' όλες μας τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις. Αν οι πράξεις μας είναι αρνητικές, είναι σα να προσθέτουμε μαύρες κηλίδες πάνω σε ένα καθαρό πρόσωπο. Αυτές οι μαύρες κηλίδες πρέπει να φύγουν προτού να έχουμε την εμπειρία της φωτεινής ψυχής. Αυτά τα ψεγάδια μπορεί να έχουν γίνει από σκέψεις, λόγια ή πράξεις που έρχονται από το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό, εμποδίζοντάς μας από το να νιώσουμε την αγνή ενέργεια και τη δύναμη της ψυχής. Χρειάζεται να βγάλουμε τα καλύμματα που εμποδίζουν τη φωτεινότητα της ψυχής.

Για να το καταλάβουμε αυτό, ας χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα μιας ηλεκτρικής λάμπας. Το λεπτό σύρμα του λαμπτήρα που ακτινοβολεί φως είναι κλεισμένο μέσα σε ένα γυάλινο γλόμπο, ένα λεπτό κάλυμμα αρκετά καθαρό έτσι ώστε το φως να μπορεί να λάμπει μέσω αυτού. Αλλά αν βάλουμε ένα αμπαζούρ γύρω από τη λάμπα, το φως έχει σκοτεινιάσει λίγο. Όταν κοιτάζουμε τη λάμπα, βλέπουμε φως να λάμπει από το αμπαζούρ, αλλά δε βλέπουμε την ίδια τη λάμπα. Αν βάλουμε ένα πολύχρωμο ύφασμα πάνω από το αμπαζούρ, το φως γίνεται ακόμα πιο αμυδρό και παίρνει το χρώμα του υφάσματος. Γινόμαστε ακόμη λιγότερο ενήμεροι για το λαμπερό άσπρο

φως που ακτινοβολείται από το λαμπτήρα. Αν μετά βάλουμε ένα σεντόνι ή μια κουβέρτα πάνω στο αμπαζούρ, το φως είναι πολύ αμυδρότερο. Όσο περισσότερα καλύμματα προσθέτουμε τόσο λιγότερο βλέπουμε το φως. Το ίδιο είναι και με την ψυχή μας. Η ψυχή μας λάμπει με μια λαμπρότητα μεγαλύτερη από πολλούς ήλιους. Τι δύναμη και τι φωτεινότητα έχει! Αλλά είναι καλυμμένη από πολλά στρώματα θυμού, λαγνείας, απληστίας, προσκόλλησης και εγωισμού.



Η Αληθινή Φύση της Ψυχής Είναι Αγάπη

Ο Θεός είναι αγάπη. Η ψυχή είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού. Έτσι, η ψυχή είναι επίσης αγάπη. Εκεί που υπάρχει αγάπη δεν υπάρχει θέση για βία και θυμό. Εκεί που υπάρχει αγάπη δεν υπάρχει θέση για ατιμία, απάτη και ψέμα. Εκεί που υπάρχει αγάπη δεν υπάρχει θέση για απληστία και ιδιοτέλεια. Εκεί που υπάρχει αγάπη δεν υπάρχει θέση για εγωισμό. Και εκεί που υπάρχει αγνότητα δεν υπάρχει θέση για λαγνεία. Αν οποιαδήποτε αρνητική ιδιότητα καταβάλλει μια σχέση η αγάπη υποφέρει. Αν αρνητικές ιδιότητες κηλιδώσουν την ψυχή, αποσυνδεόμαστε από την ενδυναμωμένη μας κατάσταση.

Ας σκεφτούμε την εποχή που αγαπούσαμε κάποιον με όλη μας την καρδιά και την ψυχή. Μπορεί να ήταν η αγάπη μεταξύ γονιού και παιδιού, μεταξύ των καλύτερων φίλων, συζύγων ή λάτρη και αγαπημένου. Όταν αγαπάμε κάποιον, μπορούμε ποτέ ακόμη και να ονειρευτούμε να τον πληγώσουμε με οποιονδήποτε τρόπο; Θα μπορούσαμε ποτέ να σκεφτούμε να μην είμαστε τίμιοι προς αυτόν και να του πούμε ψέματα; Θα μπορούσαμε ποτέ να σκεφτούμε να πληγώσουμε αυτό το πρόσωπο για να εκπληρώσουμε τη δίκιά μας λαγνεία; Θα μπορούσαμε ποτέ να σκεφτούμε να είμαστε εγωιστές και άπληστοι, να μη μοιραστούμε οτιδήποτε μαζί του και να μην του δώσουμε αυτό που έχει ανάγκη;

Η όμορφη προσευχή του Αγίου Φραγκίσκου της Ασίζης

συνοψίζει την κατάσταση τού πώς η ενδυναμωμένη ψυχή διαπραγματεύεται με τη ζωή:

Κύριε, κάνε με ένα όργανο της ειρήνης Σου
Εκεί όπου υπάρχει μίσος, ας σπέρνω αγάπη
Εκεί όπου υπάρχει αδικία, συγνώμη
Εκεί όπου υπάρχει αμφιβολία, πίστη
Εκεί όπου υπάρχει απελπισία, ελπίδα
Εκεί όπου υπάρχει σκοτάδι, φως
Και εκεί όπου υπάρχει θλίψη, χαρά.
Ω, Θείε Διδάσκαλε, κάνε να μη θέλω
τόσο πολύ να με παρηγορούν όσο να παρηγορώ.
Να γίνω κατανοητός όσο να κατανοώ
Να αγαπιέμαι όσο να αγαπώ
Γιατί είναι δίνοντας που παίρνουμε
είναι συγχωρώντας που συγχωρούμαστε
Και είναι πεθαίνοντας που γεννιόμαστε στην
αιώνια ζωή.

Η ψυχή λειτουργεί με αγάπη. Όλες της οι αποφάσεις είναι βασισμένες πάνω στην αγάπη. Όλες της οι δράσεις παρακινούνται από την αγάπη. Μπορούμε να βρούμε ποιος κινεί την παράστασή μας αξιολογώντας αν παρακινούμαστε από την αγάπη ή από το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό. Οποτεδήποτε αυτά τα πέντε θανατηφόρα πάθη υψώνουν το άσχημο κεφάλι τους, μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι η ψυχή τότε έχει αδρανοποιηθεί. Όπως λέγεται στις γραφές των Σικχ:

Πέντε είναι οι ληστές που κατοικούν μέσα
σ' αυτό το σώμα.
Η λαγνεία, ο θυμός, η φιλαργυρία, η προσκόλληση
και ο εγωισμός.

(Adi Granth, Sorath, M.3, ρ. 600)

Στις χριστιανικές γραφές λέγεται:

Φανερά δε είναι τα έργα της σαρκός τα οποία είναι μοιχεία, πορνεία, ακαθαρσία, ασέλγεια, ειδω-

λολατρεία, φαρμακεία, έχθρα, έριδες, ζηλοτυπία, Θυμοί, μάχαι, διχοστασίαι, αιρέσεις, φθόνοι, φόνοι, μέθαι, κώμοι και τα όμοια τούτον περί τον οποίαν σας προλέγα, καθώς και προείπον, όσοι οι τα τοιούτα πράττοντες βασιλείαν θεού δεν θέλουσι κληρονομήσει. Ο δε καρπός του Πνεύματος είναι αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, αγαθοσύνη, πίστις, πραότης, εγκράτεια κατά τον τοιούτον δεν υπάρχει νόμος.

(Προς Γαλάτας 5, 19-23)

Οποτεδήποτε παίρνουμε τα ηνία και αντιστεκόμαστε στην έλξη των αρνητικών ιδιοτήτων, βάζουμε την ψυχή μας πάλι στη θέση του οδηγού. Μπορούμε να διαλέξουμε να ζήσουμε μια ζωή που κυβερνιέται από την καλοσύνη.



Πώς ο Νους Είναι η Ριζική Αιτία που Μπαίνουν Στρώματα πάνω στην Ψυχή

Όταν ο νους οδηγείται από τις επιθυμίες του, μπορεί να καταβάλλει την εκλεπτισμένη ψυχή. Νομίζει κανείς ότι η ψυχή, με την απεριόριστη δύναμή της, θα ήταν δυνατή και ανθεκτική, αλλά η φύση του κόσμου είναι τέτοια που ο νους λειτουργεί σε δικό του έδαφος. Η κατάσταση είναι παρόμοια με δύο ομάδες του μπάσκετ στον επαναληπτικό αγώνα μετά από ισοπαλία. Η ομάδα που παίζει στην πόλη που είναι η έδρα της έχει το πλεονέκτημα του δικού της γηπέδου. Τα πλήθη ζητωκραυγάζουν γι’ αυτή την ομάδα, που είναι με άνεση μέσα στο δικό της περιβάλλον. Παρόμοια, ο νους είναι στο σπίτι του μέσα στον κόσμο. Η ψυχή δεν είναι παρά ένας επισκέπτης που μένει προσωρινά. Ο νους έχει το πλεονέκτημα σ’ αυτό τον κόσμο της ύλης, ενώ η ψυχή είναι έξω από το στοιχείο της εδώ.

Οι επιθυμίες του νου τον οδηγούν σε μια σειρά καταστάσεων για να έχει αυτό που θέλει. Δε θα σταματήσει μπροστά σε τίποτα στην επιδίωξη να εκπληρώσει τις επιθυμίες και τις

ανάγκες του. Στις Ινδικές γραφές, τη Μπαγκαβάτ Γκίτα, ο Αρτζούνα ρωτάει τον Κρίσνα, «Ποιά είναι η δύναμη που μας δεσμεύει σε εγωιστικές πράξεις, Ω, Κρίσνα! Ποιά δύναμη μάς κινεί, ακόμη και ενάντια στη θέλησή μας, σα να μας εξαναγκάζει;»

Ο Κρίσνα απαντάει, «Είναι η εγωιστική επιθυμία και ο θυμός, που έρχεται από μια κατάσταση ύπαρξης που είναι γνωστή σαν πάθος- αυτές είναι οι ορέξεις και τα δεινά που απειλούν τον άνθρωπο σ' αυτή τη ζωή. Ακριβώς όπως η φωτιά είναι καλυμμένη από καπνό και ένας καθρέφτης σκοτεινιάζει από τη σκόνη, ακριβώς όπως ένα έμβρυο είναι καλυμμένο βαθιά μέσα στη μήτρα, έτσι και η γνώση είναι κρυμμένη από την εγωιστική επιθυμία -κρυμμένη, Αρτζούνα, από αυτή την ασίγαστη φωτιά για αυτο-ικανοποίηση, τον αθεράπευτο εχθρό του σοφού. Η εγωιστική επιθυμία βρίσκεται στις αισθήσεις, στο νου και τη διάνοια, οδηγώντας τα λανθασμένα και θάβοντας τη σοφία μέσα στην πλάνη. Αγωνίσου με όλη σου τη δύναμη, Αρτζούνα! Έχοντας υπό έλεγχο τις αισθήσεις σου, κατάκτησε τον εχθρό σου, τον καταστροφέα της γνώσης και της πραγμάτωσης». (Μπαγκαβάτ Γκίτα, 3. 36-41)

Αν η ψυχή κραυγάζει για να ακουστεί είναι με τη μορφή των εξασθενημένων ψιθύρων της συνείδησής μας. Χρειάζεται υπερβολικό σθένος στη δύναμη της θέλησης και εσωτερική δύναμη για να ακούσουμε τη συνείδησή μας. Πόσες φορές δεν έχουμε αντιμετωπίσει μια κατάσταση στην οποία νιώσαμε ότι ξεπερνούσαμε τη γραμμή μεταξύ σωστού και λάθους. Γνωρίζουμε τι αποφασιστικότητα και δύναμη χρειαζόμαστε για να υπακούσουμε τη μικρή φωνή της συνείδησης.

Καθώς ο νους τρέχει ξέφρενα στην αυλή του σπιτιού του, μπλέκεται στα πέντε θανάσιμα πάθη: το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό. Κάθε φορά που υποκύπτουμε στις επιθυμίες του νου πιο πολλά στρώματα εμποδίζουν τη λαμπρή ψυχή μας.



Πώς ο Θυμός και η Βία Δημιουργούν τα Στρώματα που Καλύπτουν την Ψυχή μας

Η αληθινή φύση της ψυχής είναι η μη βία· ο θυμός είναι ξένος γι' αυτήν. Σκεφτείτε μια μητέρα με το νήπιό της που δεν μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του. Η μητέρα είναι ξετρελαμένη με το παιδί της. Είναι τόσο γεμάτη με αγάπη για το παιδί που δεν υπάρχει χώρος μέσα της για θυμό. Το παιδί μπορεί να τραβά γερά τα μαλλιά της μητέρας του, χτυπά τη μητέρα του με τις γροθιές του και λερώνει τα ρούχα της. Η μητέρα είναι γεμάτη με τόση αγάπη για το παιδί που μπορεί να υπομείνει τη συμπεριφορά του με κατανόηση και φιλευσπλαχνία. Αυτή είναι η πλησιέστερη αναλογία για το πώς η ψυχή μας λειτουργεί όταν είναι ενδυναμωμένη.

Η ψυχή παρακολουθεί το παιχνίδι του κόσμου από έναν τόπο ειρήνης και πληρότητας. Είναι συντονισμένη με το Θεό και, έτσι, ο θυμός και η βία δεν είναι μέρος της συνειδητότητάς της. Μια Αφρικάνικη παροιμία λέει, «Όποιος κάνει κακό σε έναν άλλον δε θυμάται τον Κύριο». Η ψυχή, μέσω των δραστηριοτήτων του νου, γίνεται ενήμερη της βίας και του θυμού μέσα στον κόσμο, αλλά δεν έλκεται ν' ανταποκριθεί σ' αυτά. Είναι όπως ο ήλιος που είναι αμέτοχος στα περαστικά σύννεφα που παρεμβαίνουν στις ακτίνες του, που λάμπουν πάνω στη γη. Αυτός απλά συνεχίζει να εκπέμπει τη ζεστασιά του, τις ζωοδότριες ακτίνες του, γνωρίζοντας ότι τα σύννεφα θα περάσουν. Η ψυχή εκπέμπει ακτίνες ειρήνης και μη βίας. Αν ενδυναμώσουμε την ψυχή στη διάρκεια της ζωής μας, θα παραμείνει ήρεμη και αρμονική όταν αντιμετωπίζει το κακό και τη βία και θα συνεχίσει να εκπέμπει τις ακτίνες της ανεμπόδιστη.

Αν η ψυχή είναι χωρίς βία, τότε πώς γίνεται οι άνθρωποι μέσα στον κόσμο να υποκύπτουν σε βία; Η βία έρχεται όταν βουλώνουμε τα αυτιά μας στην αγάπη που είναι μέσα στην ψυχή μας και, αντί γι' αυτό, συντονιζόμαστε με το ραδιοφωνικό σταθμό του νου μας. Ο νους μας θέλει να εκπληρωθούν οι επιθυμίες του. Όταν δεν έχει αυτό που θέλει, θυμώνει. Τσα-

κίζει οποιονδήποτε ή οτιδήποτε τον εμποδίζει να εκπληρώσει τις επιθυμίες του.

Τι είδους επιθυμίες λαχταρά ο νους; Μερικοί άνθρωποι επιθυμούν υλικά αντικείμενα: χρήματα, πολυτέλεια, ωραία σπίτια, φανταχτερά αυτοκίνητα και ακριβά κοσμήματα. Άλλοι άνθρωποι επιθυμούν φήμη και όνομα. Ακόμη άλλοι θέλουν δύναμη. Υπάρχουν αμέτρητες επιθυμίες και αμέτρητες εκφράσεις θυμού σ' αυτό τον κόσμο.

Ο θυμός εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους. Μπορεί να θυμώνουμε στη σκέψη μας. Οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να μη γνωρίζουν τι σκεφτόμαστε, αλλά η δόνηση του θυμού ακτινοβολεί από μάς. Μπορεί να μην υπάρχουν προφορικές εκφράσεις θυμού, αλλά υπάρχει η γλώσσα του σώματος, η έκφραση του προσώπου ή ο τόνος της φωνής. Ακόμη κι αν ελέγχουμε αυτές τις εξωτερικές ενδείξεις, οι δονήσεις του θυμού ξεφεύγουν και μπορούν να τις νιώσουν οι άλλοι άνθρωποι. Νομίζουμε ότι οι σκέψεις μας δεν μπορούν να πληγώσουν κανέναν, αλλά στην πραγματικότητα αυτές δημιουργούν μια εντύπωση που σχηματίζει ένα άλλο στρώμα πάνω στην ψυχή μας και επίσης πληγώνουν και το πρόσωπο με το οποίο συνδιαλλεγόμαστε. Τελικά, ο θυμός δεν πληγώνει τόσο πολύ τον άνθρωπο προς τον οποίο κατευθύνεται, αλλά αυτόν που τον στέλνει. Σαν ένα μπούμερανγκ, γυρίζει πίσω σε μάς και μπορεί να μάς βλάψει. Αυτός είναι ένας ανώτερος πνευματικός νόμος που δε μπορεί να παραβιαστεί, να αλλάξει ή να τροποποιηθεί.

Ένας άλλος τρόπος που εκδηλώνεται ο θυμός είναι μέσω των λόγων. Μπορεί να επιτεθούμε σε κάποιον με τη γλώσσα μας και να πούμε πράγματα που πληγώνουν. Μπορεί να κρίνουμε, να συκοφαντούμε και να κακολογούμε κάποιον πίσω από την πλάτη του.

Μπορεί να νομίζουμε ότι δεν είμαστε βίαιοι όταν δεν πληγώνουμε κάποιον στο φυσικό του σώμα, αλλά αυτή είναι μια λανθασμένη γνώμη. Μερικές φορές η πληγή από μια γλώσσα είναι πιο βαθιά από αυτή ενός σπαθιού. Μια πληγή στο φυσικό σώμα μπορεί να θεραπευτεί, αλλά ένα φαρμακερό σχόλιο μπορεί να κρατήσει μια ζωή. Είναι δύσκολο να ξεχάσει κανείς

ένα σκληρό λόγο που χτυπά μέχρι τη ρίζα της καρδιάς μας. Υπάρχει ένα ρητό: «Βάλε το μυαλό σου να δουλέψει πριν απασχολήσεις τη γλώσσα σου». Η προτροπή του Μαχάτμα Γκάντι: «Λέγε μόνο αυτό που είναι αληθινό, καλό και αναγκαίο» - μπορεί να μας οδηγήσει στο να σκεφτόμαστε πριν να μιλήσουμε, μήπως και πληγώσουμε κάποιον με τα λόγια μας.

Ο θυμός μπορεί επίσης να ξεσπάσει σε φυσική βία. Υπάρχει βία μεταξύ ατόμων και υπάρχει θυμός που εκφράζεται βίαια σε ευρεία κλίμακα όταν οι άνθρωποι μιας θρησκείας πολεμούν με αυτούς κάποιας άλλης. Ποιά είναι η ουσία όλου αυτού του σκοτωμού; Και τα δύο μέρη πιστεύουν στο Θεό, αλλά απλά αποκαλούν το Θεό με διαφορετικό όνομα και λατρεύουν τον Κύριο με διαφορετικές ιεροτελεστίες και τελετουργίες. Όλοι οι άνθρωποι προέρχονται από τον ίδιο Δημιουργό. Όμως στα ξεσπάσματα του θυμού, είναι έτοιμοι να σκοτώσουν στο όνομα του Κυρίου. Αν αληθινά ακολουθούσαμε τη θρησκεία μας, θα υπακούαμε στα διδάγματα των ιδρυτών. Στην Παλαιά Διαθήκη λέγεται: «Ου φονεύσεις» (Έξοδος 20.13). Στην Καινή Διαθήκη, βλέπουμε μια αφήγηση του Ιησού και των διδαγμάτων του πάνω στη μη βία. Κάποιος προσπάθησε να συλλάβει τον Ιησού και ένας σύντροφός του αντέδρασε με βία προς τον επιτιθέμενο. Ο Ιησούς είπε στον υπερασπιστή του, «Επίστρεψον την μάχαιρά σου εις τον τόπον αυτής, διότι πάντες όσοι πιάσωσι μάχαιραν, δια μαχαίρας θέλουσιν απολεσθή» (Κατά Ματθαίο 26. 51-52).

Ο θυμός στην πιο ευρεία του κλίμακα έχει σαν αποτέλεσμα τις φρικαλεότητες. Μόνο σ' αυτό τον εικοστό αιώνα, η ανθρωπότητα είδε πολέμους όπου σκοτώθηκαν εκατομμύρια άνθρωποι. Ο ανεξέλεγκτος θυμός συνεχίζει για να αφήσει τα ίχνη μιας καταστροφής που είναι δύσκολο να θεραπευτούν.

Η Καινή Διαθήκη λέει:

> *Πόθεν προέρχονται πόλεμοι και μάχαι μεταξύ σας; Ουχί εντεύθεν, εκ των ηδονών σας αίτινες στρατεύονται εντός των μελών σας; Επιθυμείτε, και δεν έχετε. φονεύετε και φθονείτε και δεν δύνασθε να επι-*

τύχετε. μάχεσθε και πολεμείτε, αλλά δεν έχετε, επειδή δεν ζητείτε. Ζητείτε και δεν λαμβάνετε, διότι κακώς ζητείτε, δια να δαπανήσετε εις τας ηδονάς σας.

(Ιακώβου 4.1-3)

Το θύμα του θυμού κάποιου πρέπει να υπομείνει τον πόνο της επίθεσης. Όμως είναι αυτός που ασκεί τη βία που πληγώνεται πιο πολύ. Το αποτέλεσμα των πράξεων επιστρέφει πολλαπλάσιο σ' αυτόν που τις διέπραξε. Στο Βουδισμό, βρίσκουμε αυτό το σοφό ρητό: «Ένας άνθρωπος γεννιέται με ένα τσεκούρι μέσα στο στόμα του. Αυτός που η ομιλία του δεν είναι ωφέλιμη κόβεται από αυτό το τσεκούρι.»

(Σούτα Νιπάτα 657-60).

Το υποπροϊόν του κακού είναι ότι σχηματίζει ένα στρώμα πάνω στην ψυχή μας, εμποδίζοντάς μας να έχουμε την εμπειρία της εσωτερικής μας ομορφιάς, αγάπης και πλούτου. Έχουμε ένα κρυμμένο μπαούλο γεμάτο θησαυρούς στην πίσω αυλή μας, αλλά οι αρνητικές μας πράξεις το θάβουν πιο βαθιά και δεν μπορούμε να πάρουμε τον πλούτο που έχει εκεί μέσα. Εμείς χάνουμε στο τέλος.

Οπωσδήποτε θα υπάρξουν διαφορές μέσα στον κόσμο. Μεταξύ δυο οποιονδήποτε ανθρώπων υπάρχουν διαφορές γνώμης, αντιλήψεων και προσέγγισης στη ζωή. Αλλά γιατί αυτές οι διαφορές χρειάζεται να κλιμακωθούν σε θυμό και από θυμό σε βία; Ο άνθρωπος που του επιτίθεται κάποιος δεν πρόκειται να ασπασθεί την άποψη αυτού που του επιτίθεται. Μάλλον, το θύμα θα συμφωνήσει ακόμα λιγότερο και μπορεί να έρθει μια μέρα που το θύμα θα αντεκδικηθεί. Ο καταπιεζόμενος συχνά γίνεται ο καταπιεστής. Κανένας δεν κερδίζει από τη βία. Μόνον όταν διατηρούμε μια μη βίαιη στάση μπορούμε να βρούμε αρμονικές λύσεις. Η τελική πρόληψη του θυμού και της βίας είναι να ανακαλύψει κανείς τον αληθινό του εαυτό. Πρέπει να σκάψουμε βαθιά με δύναμη για να ξεσκεπάσουμε την ψυχή μας.



Ψέμα, Υποκρισία και Απάτη

Το ψέμα, η υποκρισία και η απάτη δημιουργούν ένα άλλο στρώμα πάνω στην ψυχή. Η ψυχή πραγματεύεται μέσα στην αλήθεια δε γνωρίζει το ψέμα. Αλλά οι επιθυμίες του νου μάς κάνουν να εμπλακούμε μέσα σε ένα δίχτυ απάτης για να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε.

Όταν θέλουμε κάτι που δε μάς ανήκει, μπορεί να καταφύγουμε σε κλοπή ή σε απάτη για να το αποκτήσουμε. Προσπαθούμε να κλέψουμε από άλλους κάτι που δεν το δικαιούμαστε. Μπορεί να προσπαθήσουμε να εξαπατήσουμε ή να ξεγελάσουμε τους άλλους για να μας δώσουν αυτό που θέλουμε. Για να το κάνουμε αυτό, πρέπει να εξαπατήσουμε και να πούμε ψέματα. Κάποιος που θέλει υλικά αγαθά, πλούτο ή δύναμη μπορεί να χρησιμοποιήσει απάτη για να τα αποσπάσει αυτά με τη βία από τους άλλους. Αλλά αυτό που νομίζουμε ότι παίρνουμε ποτέ δε θα αξίζει το ίδιο με αυτό που χάνουμε. Μπορεί να πάρουμε για λίγο τον πλούτο κάποιου ή τη δύναμη, αλλά στο τέλος δε μπορούμε να τα πάρουμε μαζί μας πέρα από τον τάφο. Τα μέτρα αξίας στο Υπερπέραν είναι η αγάπη και η αλήθεια. Αυτό που κερδίσαμε για μια εφήμερη στιγμή πάνω στη γη δε θα είναι παρά μια περαστική αστραπή μέσα στην αιωνιότητα του χρόνου που μάς περιμένει στο Υπερπέραν.

Στις διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις, βρίσκουμε το ίδιο μήνυμα: η αναλήθεια οδηγεί στη θλίψη και στον πόνο. Στις γραφές των Jain, λέγεται:

> *Οι εξής πράξεις συμπεριλαμβάνονται στην κλεψιά: να παρακινούμε κάποιον άλλον να κλέψει, να δεχόμαστε κλεμμένα αντικείμενα, να δημιουργούμε σύγχυση για να χρεώσουμε περισσότερα ή να πληρώσουμε λιγότερα, χρησιμοποιώντας ψεύτικα μέτρα και σταθμά και να εξαπατούμε τους άλλους με αγαθά ψεύτικα ή απομιμήσεις.*
>
> **(Akalanka, Tattvartharajavartika 7, 27)**

Και:

Το ψέμα υποδηλώνει ότι κάποιος που είναι συνεπαρμένος από έντονα πάθη κάνει μια δήλωση ή κατάθεση που δεν είναι σωστή

(Upasakadasanga Sutra)

Στον Ιουδαϊσμό βρίσκουμε το εξής:

Κανένας άνθρωπος δεν πρέπει να λέει κάτι με το στόμα του και να σκέπτεται κάτι άλλο μέσα στην καρδιά του. **(Talmud, Baba Metzia 49)**

Και:

Δεν θέλει κατοικεί εν μέσω του οίκου μου ο εργαζόμενος απάτην, ο λάλων ψεύδος δεν θέλει στερεωθεί έμπροσθεν των οφθαλμών μου.

(Ψαλμοί 101.7)

Στον Σικχισμό λέγεται:

Η ατιμία στις επιχειρήσεις ή το να λέει κανείς ψέματα προκαλεί εσωτερική θλίψη.

(Adi Granth, Maru Solahe M.3, p. 1062)

Μερικά ψέματα προέρχονται από ανθρώπους που προσπαθούν να προσποιηθούν και να παραστήσουν ότι είναι κάτι που δεν είναι. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή απάτης ή υποκρισίας. Εξαπατούμε τους άλλους σκεπτόμενοι ότι είμαστε πιο μεγάλοι ή πιο δυνατοί από ό,τι είμαστε. Δίνουμε μια παράσταση. Είμαστε διπρόσωποι και υποκριτικοί, δείχνοντας ένα χρώμα σε μερικούς ανθρώπους και ένα άλλο σε διαφορετικό ακροατήριο. Στο Ισλάμ, λέγεται στο Χαντίθ ότι, «υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά στον υποκριτή: όταν μιλά, ψεύδεται[1] όταν δίνει μια υπόσχεση, δρα ύπουλα[1] και όταν τον εμπιστευόμαστε, μας προδίδει».

Μια τέτοια παράσταση και προσποίηση θα αποκαλυφθεί στο τέλος. Το πρόσωπο της αλήθειας δεν μπορεί να κρυφτεί για πολύ. Η τιμωρία για απάτη είναι πολύ σκληρή, γιατί όταν

οι άλλοι ανακαλύψουν την απάτη μας, φαίνεται η αληθινή μας φύση. Εκείνοι από τους οποίους περιμέναμε την αποδοχή στρέφονται εναντίον μας και δεν έχουμε πουθενά να κρυφτούμε. Οι πιο πολλές θρησκευτικές παραδόσεις μας προειδοποιούν να μη λέμε ψέματα. Στο Βουδισμό λέγεται, «Ένας ψεύτης ψεύδεται τόσο προς τον εαυτό του όσο και προς τους θεούς. Το ψέμα είναι η πηγή όλων των δεινών αυτό οδηγεί σε επαναγέννηση στα άθλια επίπεδα της ύπαρξης, όπου αθετούμε τα αγνά διδάγματα και διαφθείρουμε το σώμα».

(Boddhisatva Surata's Discourse in Maharatnakuta Sutra 27)

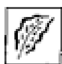
Μέσα στην Παλαιά Διαθήκη, γράφει:

Ουαί εις εκείνους, οίτινες λέγουσι το κακόν καλόν, και το καλόν κακόν οίτινες θέτουσι το σκότος δια Φως, και το Φως δια σκότος· οίτινες θέτουσι το πικρόν δια γλυκύ και το γλυκύ δια πικρόν!

(Ησαΐας 5.20)

Στο Κοράνιο λέγεται, «Όποιος διαπράξει ένα παράπτωμα ή ένα έγκλημα και μετά ρίξει το φταίξιμο στον αθώο, έχει φορτώσει τον εαυτό του με ψευτιά και ένα ολοφάνερο έγκλημα» (4.112).

Η ψυχή είναι προσωποποιημένη Αλήθεια. Δεν έχει τίποτα να κρύψει και δεν έχει ανάγκη να πει ψέματα. Είναι άνετη με το ποιά είναι και αυτό που είναι και δε χρειάζεται να προσποιείται και να παριστάνει ότι είναι κάτι άλλο. Είναι παντοδύναμη έτσι δεν έχει ανάγκη δύναμης από τους άλλους. Είναι όλο μακαριότητα, έτσι δε χρειάζεται υλικά αντικείμενα για να ευχαριστηθεί. Είναι όλο αγάπη, έτσι δε χρειάζεται να προσπαθεί να κατέχει κάποιον άλλον. Αυτή είναι ένα με το Θεό, έτσι δεν υπάρχει ανάγκη να είναι κάτι άλλο από αυτό που είναι. Όταν ενδυναμώσουμε την ψυχή μας, η αρετή της αλήθειας μάς ομορφαίνει. Δε χρειάζεται να δρούμε από μια θέση απάτης, ψευτιάς, υποκρισίας ή αναλήθειας. Μπορούμε να νιώθουμε άνετα μέσα στην αλήθεια και δε χρειάζεται να φοβόμαστε κανόναν. Ανακαλύπτοντας την ψυχή μας, οι ίδιες οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις μας υποκινούνται από την αλήθεια.



Τι ρόλο Παίζει η Απληστία στο Σχηματισμό Στρωμάτων Γύρω από την Ψυχή μας

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο προσθέτουμε στρώματα στην ψυχή μας είναι μέσω της απληστίας. Οι επιθυμίες του νου έχουν ένα καθοδηγητικό ρόλο σ' αυτό τον τομέα. Ο νους είναι σε μια τρελή επιδίωξη να εκπληρώσει τις επιθυμίες του και δεν υπάρχει τέλος σ' αυτά που θέλει, γιατί δεν είναι ποτέ ικανοποιημένος. Η μη ικανοποίησή του παίρνει δυο μορφές: θέλει όλο και περισσότερα από αυτά που έχει ή κουράζεται από αυτά που έχει και θέλει κάτι άλλο. Έτσι, ο νους μάς οδηγεί σε ένα ατέλειωτο κυνηγητό από το ένα πράγμα στο άλλο. Είναι σαν να τρέχουμε πίσω από έναν αντικατοπτρισμό της ερήμου. Μας φαίνεται ότι είναι εφικτή μια όαση, αλλά όταν την πλησιάζουμε η όαση φεύγει πιο μακριά. Εμείς συνεχίζουμε να την κυνηγάμε, ελπίζοντας να την φτάσουμε, αλλά τα νερά της μοιάζει συνέχεια να μάς ξεφεύγουν. Έτσι είναι και με την ευτυχία που έρχεται από πράγματα αυτού του κόσμου. Η δίψα του νου για την επίτευξή τους ποτέ δεν κατασιγάζει. Αυτός γίνεται άπληστος και θέλει περισσότερα. Νομίζει ότι έχοντας περισσότερα από αυτά που ήδη έχει αυτό θα του δώσει ικανοποίηση και έτσι η επιδίωξη συνεχίζεται. Νομίζει ότι θα είναι ευτυχισμένος με αυτό που έχει κάποιος άλλος και έτσι αρχίζει να εποφθαλμιά αυτά που έχουν οι άλλοι. Ή, μπορεί να βρει, ότι αυτό που απόκτησε δεν του έφερε την πληρότητα που ψάχνει να βρει έτσι αρχίζει να επιθυμεί κάτι άλλο.

Η απληστία μάς οδηγεί προς τα κάτω σε πολλά και επικίνδυνα μονοπάτια. Κρατά την προσοχή μας μακριά από την ψυχή μας και το Θεό. Μπορεί να οδηγήσει σε επιθετικότητα και βία όταν επιθυμούμε να πάρουμε από κάποιον άλλον αυτό που δεν είναι δικό μας. Στην Ταοϊκή παράδοση λέγεται:

Δεν υπάρχει μεγαλύτερο έγκλημα από το να έχει
κανείς πολλές επιθυμίες-
Δεν υπάρχει μεγαλύτερη καταστροφή από το να μην
είναι κανείς ικανοποιημένος-

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη δυστυχία από το να είναι κανείς άπληστος

(Ταοϊσμός, Tao Te Ching 46)

Για να ικανοποιήσουμε την απληστία μας, μπορεί να πούμε ψέματα για να πάρουμε αυτό που θέλουμε. Τελικά, η απληστία, μπορεί να οδηγήσει στην ιδιοτέλεια. Αντί να δίνουμε και να μοιραζόμαστε, μαζεύουμε τα πάντα για τον εαυτό μας. Στις γραφές των Jain, λέγεται:

Ο αδαής λαχταρά για μια ζωή πολυτέλειας και επανειλλημένα τρέχει με πόθο πίσω από τις απολαύσεις. Βασανιζόμενος από τις δικές του επιθυμίες μουδιάζει και ανταμοίβεται μόνο με βάσανα.

Αυτός που είναι βυθισμένος στο σκότος της αμάθειας είναι αναρμόδιος να καταπραΰνει τα βάσανα, γιατί είναι προσκολλημένος στις επιθυμίες και είναι έκφυλος. Αγωνιώντας από φυσικό και νοητικό πόνο εξακολουθεί να περιστρέφεται στη δίνη της αγωνίας. Αυτά λέω. **(Acarangasutra 2.60,74)**

Στην Καινή Διαθήκη, είναι γραμμένο, «Η αγάπη για τα χρήματα είναι η ρίζα όλων των δεινών» (Τιμόθεος 6.10).

Η απληστία είναι η αντίθεση στην έμφυτη φύση της ψυχής, που είναι ανιδιοτέλεια. Η ψυχή θέλει να μοιραστεί όλα όσα είναι καλά, με όλη τη δημιουργία. Είναι αγάπη, δόσιμο και φροντίδα. Οτιδήποτε είναι καλό, δε θα ήθελε να το κρατήσει για τον εαυτό της, αλλά θα ήθελε ο καθένας να συμμετέχει σ' αυτό.

Η ψυχή είναι επίσης ικανοποιημένη με αυτό που έχει. Γιατί να μην είναι; Στο κάτω κάτω, η αληθινή της φύση είναι να είναι ένα με το Θεό. Έτσι, είναι πλήρης στον εαυτό της. Ζει σε μια αιώνια κατάσταση μακαριότητας και ευτυχίας. Δεν ξελογιάζεται από τα εφήμερα παιχνίδια αυτού του κόσμου, που είναι φθαρτά. Η πηγή της ευτυχίας της -ο Θεός, ο ωκεανός της μακαριότητας, της συνειδητότητας και της αγάπης- είναι παντοτινή.

Όταν ταυτιστούμε με την ψυχή μας είμαστε ελεύθεροι από τα εμπόδια που φέρνει η απληστία. Μπορούμε να είμαστε ικανοποιημένοι και να απολαμβάνουμε το εσωτερικό νέκταρ και τα νερά του, που δίνουν μακαριότητα. Δεν είναι ανάγκη να εποφθαλμιούμε αυτό που έχει κάποιος άλλος. Δε χρειάζεται να καταφύγουμε σε βία ή απάτη για να πάρουμε αυτό που έχουμε ανάγκη. Οι εξωτερικές απολαύσεις είναι ανούσιες όταν βρούμε την εσωτερική πληρότητα.

Η απληστία σκοτεινιάζει την αρχέγονη ψυχή μας. Αν μπορούσαμε να βάλουμε υπό έλεγχο το νου μας και να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας, τότε ο φαινομενικά ατέλειωτος κύκλος του κυνηγητού των επιθυμιών μας θα έπαιρνε τέλος. Θα είμασταν ικανοποιημένοι με τη μοίρα μας. Θα παραμέναμε σε μια κατάσταση ηρεμίας και θα αντιμετωπίζαμε όλα όσα έρχονται σε μας από το Θεό με ήρεμη αποδοχή. Με αυτό τον τρόπο η φωτιά της απληστίας που μας αναλώνει θα μπορούσε να σβήσει.

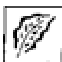
Όταν ενδυναμώνουμε την ψυχή μας δε φλεγόμαστε από επιθυμία. Δε χάνουμε πια πολύτιμες στιγμές ψάχνοντας γι' αυτό που είναι φθαρτό. Μάλλον, είμαστε ικανοποιημένοι και πλήρεις με το να είμαστε συντονισμένοι με αυτό που είναι άφθαρτο και διαρκές, τους εσωτερικούς πνευματικούς θησαυρούς μας.

Στις γραφές των Σίκχ, λέγεται:

Ποιά είναι αυτή η αγάπη που βασίζεται στην απληστία;
Όταν υπάρχει απληστία, η αγάπη είναι ψεύτικη.

(Adi Granth, Shalok, Farid, p. 1378)

Ο Sant Kirpal Singh συνήθιζε να λέει, «Η Αγάπη ξέρει μόνο να δίνει, να δίνει και να δίνει». Όταν είμαστε γεμάτοι με απληστία, ξέρουμε μόνο να παίρνουμε, να παίρνουμε και να παίρνουμε. Όταν ανοίγουμε την καρδιά μας στη φωνή της ψυχής, ανοίγουμε τα χέρια μας για να μοιραστούμε με τους άλλους. Όταν ανοίγουμε τα χέρια μας για να μοιραστούμε με τους άλλους, ανοίγουμε την πόρτα στο Θεό.



Πως η Λαγνεία για Εγκόσμιες Απολαύσεις Δημιουργεί Μπλοκαρίσματα

Η λαγνεία αποτελεί μια μορφή επιθυμίας - επιθυμία της σάρκας. Τείνουμε να θεωρούμε τη λαγνεία μόνο σεξουαλική ικανοποίηση, αλλά υπάρχουν πολλές εκφράσεις λαγνείας, μεταξύ αυτών η λαγνεία των αισθήσεων - της όρασης, του ήχου, της γεύσης και της αφής. Η καθεμία από τις αισθήσεις μας έχει μια διπλή λειτουργία: σαν ένας μεταδότης πληροφόρησης και δεδομένων του εξωτερικού κόσμου προς τον εγκέφαλό μας και σα μέσο για να έχουμε εμπειρία των απολαύσεων του εξωτερικού κόσμου. Αν ψάχνουμε για υπερβολική ικανοποίηση των αισθήσεων, αν ζητάμε υπερβολική απόλαυση, τότε μπαίνουμε στο βασίλειο της λαγνείας.

Τα μάτια μας μάς βοηθάνε να κινούμαστε μέσα στον κόσμο, να βρίσκουμε τα αντικείμενα που χρειαζόμαστε και να αποφεύγουμε τον κίνδυνο. Βλέπουν επίσης και την ομορφιά. Έλκονται από την ομορφιά με τη μορφή της καλλιτεχνίας, τη μεγαλοπρεπή φύση και τα ελκυστικά πρόσωπα. Αλλά αν μας γίνει έμμονη ιδέα να βλέπουμε αυτά τα αντικείμενα αποκλείοντας την ψυχή μας, το ενδιαφέρον μας μπαίνει στο βασίλειο της λαγνείας. Μπορεί να έχουμε προσέξει ότι κάποιος είναι όμορφος, αλλά αν μας γίνει έμμονη ιδέα να τον κοιτάζουμε συνέχεια για να έχουμε κάποιο φυσικό προνόμιο από αυτόν τον άνθρωπο, τότε το ενδιαφέρον μας μπαίνει στο βασίλειο της λαγνείας.

Τα αυτιά μας μάς βοηθάνε να επικοινωνούμε, να μαθαίνουμε και μας βάζουν σε επιφυλακή για πιθανό κίνδυνο. Τα χρησιμοποιούμε επίσης για να εκτιμήσουμε την ωραία μουσική, τους ήχους της φύσης ή τη φωνή ενός τραγουδιστή. Αλλά όταν είμαστε συνέχεια απασχολημένοι στο να ακούμε αισχρή ομιλία, πρόστυχη γλώσσα ή συζητήσεις αισθησιακών απολαύσεων χάνοντας έτσι το χρόνο μας αντί να ακούμε το τραγούδι της ψυχής, τότε θα μπούμε στο βασίλειο της λαγνείας. Αν η ομιλία αναζωπυρώσει επιθυμίες, τότε μας παίρνει μακριά από την ψυχή μας.

Η αίσθηση της γεύσης έχει επίσης μια ειδική λειτουργία: να μας εμποδίζει να τρώμε χαλασμένα ή δηλητηριασμένα φαγητά. Από την άλλη μεριά οι κάλυκες της γεύσης μάς βοηθούν να εκτιμήσουμε ένα καλομαγειρεμένο φαγητό που έγινε με φροντίδα και αγάπη. Αλλά όταν δούμε ότι η όρεξή μας για φαγητά μάς έχει γίνει έμμονη ιδέα, τότε μπαίνουμε στο βασίλειο της λαγνείας. Οι άνθρωποι μπορεί να λαχταρούν ορισμένα φαγητά μέχρι του σημείου που η προσοχή τους φεύγει από τη γεύση του νέκταρ που παρέχεται εσωτερικά από τη μακαριότητα και την αγάπη της ψυχής μας.

Μπορεί επίσης να έχουμε λαγνεία για ευωδίες και μυρωδιές. Η αίσθηση της όσφρησης είναι μια προστατευτική επινόηση που μπορεί να μας δώσει σήμα για την παρουσία καπνού ή τον κίνδυνο φωτιάς. Με την αίσθηση της όσφρησης μπορούμε επίσης να εκτιμήσουμε τις λεπτές ευωδίες που έρχονται από τα άνθη ή τα αρώματα. Όταν μάς γίνει πάθος αυτή η πλευρά που μας δίνει απόλαυση, μέχρι του σημείου που να παίρνει την προσοχή μας από τη γλυκιά ευωδία της ψυχής, τότε η αίσθηση της όσφρησης μπαίνει στον τομέα της λαγνείας. Όταν μια ευωδία ερεθίζει τα αισθησιακά πάθη μας, μάς οδηγεί στον τομέα της λαγνείας.

Η αίσθηση της αφής είναι ένα άλλο εργαλείο για να μεταδώσει πληροφόρηση για το περιβάλλον μας. Μας λέει τι είναι μαλακό και άνετο και τι είναι τραχύ και επικίνδυνο. Μας προειδοποιεί για την υπερβολικά ζεστή ή κρύα θερμοκρασία, έτσι ώστε να προστατεύσουμε το σώμα μας. Η αίσθηση της αφής μάς επιτρέπει επίσης να εκτιμήσουμε την ευχάριστη αίσθηση του απαλού μεταξωτού, του λεπτού βαμβακερού ή του δροσερού νερού. Η αφή μπαίνει όμως στον τομέα της λαγνείας, όταν μας πιάσει μανία να έχουμε όλο και περισσότερο την εμπειρία των φυσικών αισθημάτων αποκλείοντας την εμπειρία της θέρμης της θείας αγάπης μέσα μας.

Λαγνεία για απολαύσεις οποιοσδήποτε αίσθησης μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, όταν ένας άνθρωπος χάσει την ικανότητα να ελέγχει και να παρακολουθεί την επιθυμία του να νιώσει μια ευχάριστη αίσθηση. Έτσι, η λαγνεία της αίσθησης της

γεύσης μπορεί να εμφανιστεί με τη μορφή του πάθους για φαγητό ή για οινοπνευματώδη. Μπορεί να αναπτύξουμε εθισμό στα ευχάριστα αισθήματα που νιώθουμε εσωτερικά ή νοητικά από ουσίες όπως τα παραισθησιογόνα.

Για ό,τι αφορά τις υπερβολικές επιθυμίες, βρίσκουμε γραμμένο στα Βουδιστικά διδάγματα ότι, «ο άνθρωπος που μαζεύει άνθη (των αισθησιακών απολαύσεων) του οποίου ο νους είναι αποσπασμένος και που είναι ακόρεστος στις επιθυμίες, ο Καταστροφέας τον φέρνει κάτω από την κυριαρχία του» (Dhammapada 48)

Η Καινή Διαθήκη των Χριστιανών λέει:

Μηδείς πειραζόμενος ας λέγη, «ότι από του Θεού ηειράζομαι · διότι ο Θεός είναι ατιείραστος κακών, και αυτός ουδε'να πειράζει. Πειράζεται δε έκαστος υπό της ιδίας αυτού επιθυμίας παρασυρόμενος και δελεαζόμενος. Έπειτα η επιθυμία αφού συλλάβει, γεννά την αμαρτίαν η δε αμαρτία εκτελεσθείσα γεννά τον θάνατον.

(Ιακώβου 1.13-15)

Και:

Μη μεθύσκεσθε με οίνον, εις τον οποίον είναι ασωτία· αλλά πληρούσθε δια του Πνεύματος.

(Προς Εφεσίους 5.18)

Στην Παλαιά Διαθήκη είναι γραμμένο:

Ουαί εις εκείνους, οίτινες εξεγειρόμενοι το πρωί, ζητούσι σίκερα· οίτινες εξακολουθούσι μέχρι της εσπέρας, εωσού εξάψη ο οίνος αυτούς! Και η κιθάρα και η λύρα, το τύμπανον και ο αυλός, και ο οίνος, είναι εν τοις συμποσίοις αυτών αλλά δεν παρατηρούσι το έργον του Κυρίου, και δεν θεωρούσι την ενέργειαν των χειρών αυτού.

(Ησαΐας 5.11-12)

Όταν δεν έχουμε την εμπειρία της πληρότητας της ψυχής, ψάχνουμε να βρούμε ικανοποίηση στον εξωτερικό κόσμο. Αυ-

τές οι εξωτερικές επιδιώξεις μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα ότι λαχταράμε την επαφή με το Θεό. Νοσταλγούμε την αυθεντική μας κατάσταση μακαριότητας την οποία, με την προσκόλληση και την επιθυμία για πράγματα αυτού του κόσμου, την έχουμε χάσει. Οι εθισμοί είναι μια ένδειξη για την έρευνα της ανθρωπότητας για το Θεό. Αντιπροσωπεύουν μια πνευματική πείνα που έχει στραφεί σε λάθος κατεύθυνση. Οι εθισμοί μπορούν να εξαλειφθούν όταν μπούμε σε επαφή με το Θεό. Αν βασανιζόμαστε από λαγνεία, μπορούμε να την υπερβούμε κατευθύνοντας την προσοχή μας προς τον τόπο που μπορούμε να βρούμε αληθινή πληρότητα, μέσα στην ψυχή μας.

Η ψυχή μας είναι ελεύθερη από τη λαγνεία. Δεν έχει ανάγκη να λαχταρά τις επιθυμίες της σάρκας γιατί είναι σε συνεχή ένωση με τον Κύριο. Ολόκληρο το είναι της είναι διαποτισμένο με αγάπη και μακαριότητα. Οποιεσδήποτε απολαύσεις αυτού του κόσμου μοιάζουν να είναι ανούσιες σε σύγκριση με τη θεία γεύση του νέκταρ της αγάπης του Κυρίου εσωτερικά. Όταν ενδυναμώσουμε την ψυχή μας δε χρειαζόμαστε πια τις εφήμερες απολαύσεις του κόσμου.



Πώς η Προσκόλληση Σχηματίζει Στρώματα Πάνω στην Ψυχή μας

Η προσκόλληση παρεμποδίζει την ψυχή μας. Η προσκόλληση είναι μια ιδιότητα του νου, η μη προσκόλληση είναι μια ιδιότητα της ψυχής. Ο Βούδας δίδαξε ότι πρέπει κανείς «να είναι χωρίς επιθυμίες». Η προσκόλληση μάς φέρνει πόνο και θλίψη. Γιατί; Όταν είμαστε προσκολλημένοι σε κάτι, φοβόμαστε μην το χάσουμε. Αυτός ο φόβος αρχίζει μια αλυσίδα αντιδράσεων που οδηγούν σε αρνητική συμπεριφορά. Όταν είμαστε προσκολλημένοι σε κάτι θυμώνουμε όταν μας το πάρουν. Όταν είμαστε προσκολλημένοι σε κάτι που δεν είναι δικό μας, μπορεί να πούμε ψέματα και να εξαπατήσουμε για να το αποκτήσουμε. Όταν είμαστε προσκολλημένοι μπορεί να γίνουμε άπληστοι για περισσότερα από ό,τι έχουμε. Όταν είμαστε προσκολλημένοι μπορεί να κυριευτούμε από μανία και λαγνεία. Όταν εί-

μαστέ προσκολλημένοι μπορεί να γίνουμε ιδιοτελείς και απρόθυμοι να μοιραστούμε. Η προσκόλληση μάς οδηγεί να πέσουμε μέσα σε ένα σκοτεινό πηγάδι από όπου υπάρχει μια αμυδρή πιθανότητα να ξεφύγουμε.

Αν δούμε τα ζώα και τα έντομα, βλέπουμε ότι ακόμη και η προσκόλληση μιας αίσθησης μπορεί να οδηγήσει στην αυτοκαταστροφή. Για παράδειγμα, η προσκόλληση της μέλισσας στη γεύση, την κάνει να προσγειωθεί μέσα στην καρδιά ενός ευωδιαστού άνθους που μπορεί να κλείσει κρατώντας τη μέσα και να της πάρει τη ζωή. Η έλξη της νυχτοπεταλούδας για το φως την κάνει να πετάξει μέσα στη φλόγα που καίει και να καεί. Στις γραφές των Σίκχ λέγεται:

Για την αγάπη τον λωτού καταστρέψεται η μέλισσα
τιον βομβίζει,
Μη βρίσκοντας τρόπο να ξεψύγει.
Υποταγμένος στη λαγνεία παγιδεύεται ο ελέφαντας,
Ανίκανος κάτω απ' τη δύναμη των άλλων.
Για την αγάπη του ήχου το ελάφι σκύβει το κεφάλι
Και έτσι γίνεται κομμάτια.

(Adi Granth, Dhanasari M5 ρρ. 170-71)

Αν μια αίσθηση μπορεί να καταβάλλει ένα ζώο, τι γίνεται με τους ανθρώπους που τους έχουν δοθεί πέντε αισθήσεις! Η ανθρώπινη ζωή μας είναι πλημμυρισμένη με αισθησιακές εντυπώσεις από τον κόσμο προς τον οποίο προσκολλούμαστε.

Η προσκόλληση μπορεί να είναι ένα μοιραίο μπλοκάρισμα στο να έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας. Μπορούμε να είμαστε τόσο προσκολλημένοι σε κάτι, που όλη μας η προσοχή να είναι εστιασμένη εκεί και ποτέ να μη νοιαστούμε να βρούμε την ψυχή μας. Αν χάσουμε αυτό στο οποίο είμαστε προσκολλημένοι, ο πόνος μπορεί να είναι τόσο μεγάλος, που δε μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο να βρούμε την ψυχή μας. Ή μπορεί να θέλουμε τόσο πολύ να ξαναποκτήσουμε αυτό που χάσαμε, που ψάχνουμε να βρούμε πληρότητα στον εξωτερικό εφήμερο κόσμο και ποτέ δε σταματάμε για να ψάξουμε για τη μόνιμη ευτυχία που μας περιμένει μέσα μας. Τελικά, μπορεί

να έχουμε τέτοια έμμονη ιδέα να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε, που δε θα σταματήσουμε μπροστά σε τίποτα για να το αποκτήσουμε, ακόμη και αν αυτό σημαίνει να είμαστε βίαιοι, να κλέψουμε, να ξεγελάσουμε, να εξαπατήσουμε ή να πούμε ψέματα. Μ' αυτό τον τρόπο, η προσκόλληση ενδυναμώνει το νου αντί την ψυχή.

Η αληθινή κατάσταση της ψυχής είναι η μη προσκόλληση. Μη προσκόλληση, εδώ δε σημαίνει αδιαφορία ή απάθεια. Μη προσκόλληση σημαίνει ότι ζούμε μέσα στον κόσμο όπως ένας κύκνος μέσα στο νερό. Αυτός μπορεί να κολυμπάει μέσα στο νερό, όμως πετάει με στεγνές φτερούγες. Ζούμε τη ζωή μας κάνοντας την καλύτερη χρήση αυτών που έχουμε ανάγκη για να κρατήσουμε το σώμα μας ζωντανό, για να κερδίσουμε «τα προς το ζειν», για να συμβάλλουμε στην κοινωνία και για να εκπληρώσουμε τις υπευθυνότητες μας προς την οικογένεια και την κοινότητά μας, αλλά δεν είμαστε προσκολλημένοι. Μπορούμε να δεχτούμε αυτό που έρχεται σε μας και επίσης αυτό που αφαιρείται από μάς. Ζούμε με έναν τρόπο όπου γνωρίζουμε ότι τα πάντα που υπάρχουν έρχονται από το Θεό και γι' αυτό όλα είναι ιδιοκτησία του Θεού. Ό,τι είναι δικό μας μάς έχει δοθεί σαν ένα δώρο που μας δανείζεται. Όταν τελειώσει ο χρόνος του δανεισμού, παραδίνουμε αυτό που έχουμε με ευχαριστίες για το χρονικό διάστημα που το είχαμε και δεν καταριώμαστε τη μοίρα μας. Παίρνουμε ότι έρχεται σε μας με ένα πνεύμα αποδοχής και ευγνωμοσύνης. Αυτή είναι η κατάσταση που ζει η ψυχή μας. Όταν ένας φίλος της Rabia Basri πήγε σ' αυτήν με έναν επίδεσμο στο κεφάλι του παραπονούμενος για τον πόνο, αυτή τον ρώτησε, «Πόσο διάστημα έχεις τον πονοκέφαλο;» Ο φίλος είπε, «Μερικές ώρες». Αυτή τότε τον ρώτησε, «Για πόσο διάστημα ήσουν χωρίς πονοκέφαλο;» Αυτός απάντησε, «Πολλά χρόνια». Η Rabia είπε, «Για αρκετές ώρες φοράς τον επίδεσμο του παράπονου˙ όμως για όλα αυτά τα χρόνια που δεν είχες πονοκέφαλο δε φορούσες τον επίδεσμο της ευγνωμοσύνης». Του τόνισε την ανάγκη να ζει παραδομένος σε οτιδήποτε μας στέλνει ο Θεός.

Όταν η ψυχή μας είναι ενδυναμωμένη παραμένουμε μη

προσκολλημένοι. Αν μπορούμε να ζούμε με ένα τρόπο που να μην είμαστε προσκολλημένοι, σε τίποτα εφήμερο σ' αυτό τον κόσμο, τότε είμαστε αληθινά ελεύθεροι. Είμαστε ελεύθεροι, από το φόβο της απώλειας και μπορούμε να απολαύσουμε τα μη υλικά δώρα που μάς περιμένουν μέσα μας.



Πώς το Εγώ και η Ματαιοδοξία Δημιουργούν Στρώματα γύρω στην Ψυχή μας

Λέγεται ότι από όλα τα μπλοκαρίσματα της Ψυχής, το τελευταίο που μένει να εξαλειφθεί είναι το εγώ. Το εγώ είναι ταυτόχρονα και χυδαίο και εκλεπτυσμένο. Μας κάνει να ξεχνάμε τον αληθινό μας εαυτό και το Θεό. Όπως λέγεται στις Ινδικές γραφές:

> *Απόφευγε όλη την περηφάνεια και τη ζήλεια. Παράτησε κάθε ιδέα του «εγώ και δικό μου»... Όσο υπάρχει η συνειδητότητα της ποικιλίας και όχι της ενότητας με τον Εαυτό ένας άνθρωπος από άγνοια θεωρεί τον εαυτό του σαν ένα ξεχωριστό ον, σαν τον «πράττοντα» τις πράξεις και «τον έχοντα τις εμπειρίες» των συνεπειών. Παραμένει υποκείμενος στη γέννηση και στο θάνατο, γνωρίζει την ευτυχία και την αθλιότητα, είναι δέσμιος των δικών του πράξεων, καλών ή κακών.*

(Srimad Bhagavatam 11.4)

Στη Βουδιστική παράδοση, λέγεται:

Ταξιδεύοντας χωρίς δύναμη, όπως ένας κουβάς ταξιδεύει μέσα σε ένα πηγάδι ·
Πρώτα με τη σκέψη «εγώ» παρανοώντας τον εαυτό,
Μετά, αναπτύσσοντας προσκόλληση στα πράγματα, με τη σκέψη «δικό μου».

(Candrakirti, Madhyamakavatara 3)

Για να ξεριζωθεί το εγώ θέλει κατανόηση και μια σταθερή λαβή στο νου. Μπορεί να υποφέρουμε από τον εγωισμό του πλού-

του που είμαστε υπερήφανοι για το πόσα χρήματα έχουμε ή για τις μεγάλες περιουσίες μας. Το εγώ μπορεί να μας κάνει να κοιτάζουμε αφυψηλού εκείνους που δεν έχουν τόσα πολλά όσα εμείς. Το εγώ μπορεί ακόμα και να μας οδηγήσει στο να πληγώσουμε τα αισθήματα εκείνων που δεν έχουν οικονομική άνεση.

Μπορεί να έχουμε τον εγωισμό της γνώσης, που υπερηφανεύόμαστε για το πόσα γνωρίζουμε. Είμαστε γεμάτοι από ματαιοδοξία για τον αριθμό των διπλωμάτων που έχουμε. Μπορεί να νομίζουμε ότι ξέρουμε περισσότερα από οποιονδήποτε άλλο στην εργασία μας. Δεν έχουμε ταπεινοφροσύνη και νομίζουμε ότι είμαστε η πηγή όλης της γνώσης και κοιτάζουμε αφυψηλού αυτούς που ξέρουν λιγότερα από μας. Δε συνειδητοποιούμε ότι η πηγή όλης της σοφίας είναι μέσα στον καθένα μας. Όταν νομίζουμε ότι είμαστε πιο έξυπνοι και περισσότερο γνώστες από τους άλλους, μπορεί να πληγώσουμε εκείνους που είναι πιο απλοί στη σκέψη ή που δεν έχουν την εξάσκηση που έχουμε εμείς.

Υπάρχει επίσης και ο εγωισμός της ομορφιάς. Μπορεί να νομίζουμε ότι είμαστε το πιο όμορφο πλάσμα. Μπορεί να επιδεικνύουμε την ομορφιά μας μέχρι τέτοιου σημείου που να κάνουμε τους άλλους που δεν είναι τόσο όμορφοι να νιώθουν κατώτεροι. Μπορεί να χρησιμοποιούμε την ομορφιά μας για να ασκήσουμε δύναμη πάνω τους άλλους ή για να τους μαζέψουμε και να κάνουν αυτό που εμείς θέλουμε να κάνουν. Μπορεί να υποκρινόμαστε και να προσποιούμαστε και να προσπαθούμε να θέλξουμε τους άλλους για να μας δώσουν αυτό που θέλουμε. Αυτός ο τύπος του εγώ οδηγεί σε μια μορφή απάτης και υποκρισίας. Με το παρουσιαστικό μας μπορεί να δίνουμε την εντύπωση ότι είμαστε κάτι που δεν είμαστε. Αυτό μπορεί να προξενήσει κακό στους άλλους, αλλά ειδικά πιο πολύ κακό στον εαυτό μας.

Μπορεί να γίνουμε εγωκεντρικοί όταν μιλάμε πάρα πολύ για τον εαυτό μας ή όταν έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας. Αν η προσοχή μας είναι στο εξωτερικό είναι μας, την προσωπικότητά μας, το παρουσιαστικό μας, το νου ή την περιουσία μας, τότε σίγουρα δε θα εστιάσουμε την προσοχή μας στην ψυχή μας. Η ψυχή είναι η πηγή όλης της ομορφιάς, της σοφίας και του πλούτου, αλλά εμείς στερούμαστε αυτά τα δώρα ό-

σο είμαστε γεμάτοι με σκέψεις του σώματος και του νου μας. Τα εξωτερικά δώρα θα μας εγκαταλείψουν μια μέρα και θα φύγουμε με άδεια χέρια από αυτό τον κόσμο. Το Ευαγγέλιο λέει, *«Μη θησαυρίζετε εις εαυτούς θησαυρούς επί της γης, όπου σκώληξκαι σκωρία αφανίζει, και όπου κλέπται διατρυπούσι και κλέπτουσιν αλλά θησαυρίζετε εις εαυτούς θησαυρούς* εν *ουρανώ, όπου ούτε σκώληξ ούτε σκωρία αφανίζει, και όπου κλέπται δεν τρυπούσιν ουδέ κλέπτουσιν. Επειδή όπου είναι ο θησαυρός σας εκεί θέλει είσθαι και η καρδιά σας* (Ματθαίου 6:19-21). Η εξωτερική ομορφιά μαραίνεται με τα χρόνια. Αν δεν έχουμε ομορφιά πνεύματος, λίγους θα ελκύει η εξωτερική μας ομορφιά καθώς οι ρυτίδες θα εμφανίζονται στο πρόσωπό μας. Η γνώση είναι επίσης εφήμερη, γιατί αλλάζει κάθε χρόνο. Αυτό που μάθαμε στο δημοτικό μπορεί να είναι απηρχαιωμένο σήμερα. Τα ευρήματα των επιστημόνων σήμερα θα είναι ξεπερασμένα αύριο. Η γνώση δεν είναι μια μόνιμη βάση πάνω στην οποία τοποθετούμε το εγώ μας. Ο πλούτος μπορεί να εξαφανιστεί με τις αλλαγές της οικονομίας. Οι μετοχές και τα χρεώγραφα μπορεί να χάσουν την αξία τους ή μια σοβαρή αρρώστια μπορεί να μας αποστραγγίσει οικονομικά. Δεν υπάρχει σταθερότητα στον πλούτο, που σημαίνει ότι η υπερηφάνεια που βασίζεται στον πλούτο βασίζεται σε σαθρό έδαφος.

Η ψυχή μας είναι ελεύθερη από τον εγωισμό. Έτσι, είναι ελεύθερη από το φόβο των σκαμπανεβασμάτων της ζωής. Ενδυναμώνοντας την ψυχή μας σημαίνει ότι απελευθερώνουμε τον εαυτό μας από την εμπιστοσύνη στις εξωτερικές πηγές υπερηφάνειας για να είμαστε ευτυχισμένοι. Ζούμε σε μια κατάσταση αιώνιας ευτυχίας, στην κατάσταση της ψυχής μας, γιατί αυτή είναι ένα με τον Κύριο.

Ο εγωισμός παίρνει πολλές μορφές. Λέγεται ότι μεταξύ των ασκητών και των μοναχών, ο τελευταίος εχθρός που πρέπει να κατακτήσουν είναι ο εγωισμός. Μπορεί να εγκαταλείψουν την επιθυμία για υλικές ιδιοκτησίες, μπορεί να εγκαταλείψουν τη λαγνεία, το θυμό, την απληστία και την προσκόληση. Αλλά αν υπερηφανεύονται ότι έχουν εγκαταλείψει αυτά τα πράγματα, είναι ακόμη παγιδευμένοι μέσα στα δίχτυα μιας

πιο λεπτής μορφής εγωισμού. Μ' αυτό τον τρόπο το εγώ υψώνει αδιόρατα το άσχημο κεφάλι του.

Λέγεται από τους μύστες, «Όπου εγώ είμαι, δεν είναι ο Θεός. Εκεί που ο Θεός είναι, εγώ δεν υπάρχω». Στις γραφές των Σικχ είναι γραμμένο:

Εκεί όπου υπάρχει εγωισμός δεν έχουμε την εμπειρία Σου,
Εκεί όπου Συ είσαι, δεν υπάρχει εγώ.
Σεις που είσαστε μορφωμένοι, αναπτύξετε μέσα στο νου σας, αυτή την ανέκφραστη δήλωση.

(Adi Granth, Maru-Ki - Var M.l.p. 1092)

Αν ο Θεός και η ψυχή είναι ένα, δεν υπάρχει θέμα του εγώ και του Εσύ. Και τα δύο είναι Εσύ. Σε μια ιστορία από την παράδοση των Σούφι, ένας άνθρωπος πήγε και χτύπησε την πόρτα του σπιτιού του Θεού. Ο Θεός ρώτησε, «Ποιος είναι εκεί;» Ο άνθρωπος απάντησε, «Εγώ είμαι». Η πόρτα δεν άνοιξε γι' αυτόν. Ο άνθρωπος επέστρεψε σπίτι του χωρίς να δει το Θεό. Σκέφτηκε για πολύ καιρό το γιατί ο Θεός δεν τον έβαλε μέσα και προσευχήθηκε για μια απάντηση. Τελικά, για μια στιγμή φωτίστηκε, ήξερε ποιο ήταν το πρόβλημα. Επέστρεψε στο σπίτι του Θεού και ξαναχτύπησε την πόρτα. Αυτή τη φορά όταν ο Θεός ρώτησε, «Ποιος είναι εκεί;» ο άνθρωπος απάντησε, «Είναι Εσύ». Η πόρτα άνοιξε και αυτός επικοινώνησε με τον Κύριο.

Όταν εξαλείψουμε το εγώ -τον εγωισμό, όπως ονομάζεται- είμαστε τότε ένα με το Θεό και δεν υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ της ψυχής και του Θεού. Ο Sant Kirpal Singh συνήθιζε να λέει ότι Θεός συν νους είναι ο άνθρωπος (ο όρος *άνθρωπος* στην εποχή του περιλάμβανε όλους τους ανθρώπους)· άνθρωπος πλην νους είναι ο Θεός. Είναι το εγώ που δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι είμαστε χωριστοί από το Θεό. Είναι το εγώ που δημιουργεί το μπλοκάρισμα που μας εμποδίζει να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας.

Πώς τα Στρώματα Δημιουργούν Λήθη για το Ποιοι Είμαστε

Τα στρώματα που δημιουργήθηκαν από το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση, την απάτη και τον εγωισμό μάς κάνουν να ξεχνάμε την αληθινή μας φύση σαν ψυχή. Έχουμε ξεχάσει ότι είμαστε αγάπη, αλήθεια, ειρήνη, μακαριότητα, ταπεινοφροσύνη, αγνότητα, μη βία και ανιδιοτέλεια. Έχουμε ξεχάσει το Θεό και έχουμε ξεχάσει ποιοι είμαστε σαν ψυχή. Λέγεται στις Μουσουλμανικές γραφές, «Μην είσαστε σαν εκείνους που ξέχασαν το Θεό, και γι' αυτό Εκείνος τους έκανε να ξεχάσουν την ψυχή τους» (Κοράνιο 59.19).

Όταν ταυτιστούμε με το νου και τις αισθήσεις μας συνεχίζουμε να προσθέτουμε στρώματα πάνω στη λαμπερή ψυχή μας με το να βυθιζόμαστε μέσα στις αρνητικές ιδιότητες και τα πάθη. Έτσι, η ζωή μας γίνεται ένα συνεχές δράμα πόνου και θλίψης.



Πώς Μπορούμε να Βγάλουμε τα Στρώματα

Χρειάζεται να βγάλουμε τα πέπλα που μπλοκάρουν την ψυχή μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να λάμψουμε με το δικό μας έμφυτο φως. Πρέπει να βγάλουμε τα υφάσματα που καλύπτουν τη λάμπα, έτσι ώστε να μη μείνει κανένα πέπλο και να μπορούμε να υπάρχουμε με όλη μας την αρχέγονη δόξα. Οι άγιοι και οι μύστες πέρασαν τη ζωή τους βγάζοντας τα καλύμματά τους. Μιας και έφτασαν στον πυρήνα τους, συνειδητοποίησαν ότι η μακαριότητα, η χαρά και η ειρήνη είναι η αληθινή τους φύση. Θέλοντας να το μοιραστούν αυτό με τους άλλους, δίδαξαν στην ανθρωπότητα πώς να βγάλει τα καλύμματα. Ο καθένας τους ήταν σε επαφή με τους νόμους του Θεού και προσπάθησε να το μεταδώσει αυτό στους ανθρώπους της εποχής του. Προσπάθησαν να τονίσουν στους οπαδούς τους ότι τα στρώματα του θυμού, της λαγνείας, της απάτης, της προσκόλλησης και του εγωισμού είναι τρέλες του νου. Ήθελαν να γνω-

ρίσουμε ότι η ψυχή ζει με τους νόμους του Θεού - το νόμο της αγάπης και της αλήθειας.

Μια δουλειά μαμούθ βρίσκεται μπροστά μας. Υπάρχουν τόσα πολλά στρώματα να βγάλουμε για να φτάσουμε την αλήθεια μας, αλλά το έργο είναι εφικτό. Αν αρχίσουμε τώρα, θα φτάσουμε στο βάθος του ποιοι είμαστε. Ακολουθώντας τα διδάγματα των αγίων, των μυστών και των πνευματικών δασκάλων, θα ανακαλύψουμε ένα καθοδηγητικό εγχειρίδειο για να βγάλουμε τα καλύμματα που μας κρατούν μακριά από την ψυχή μας και το Θεό.

Μέρος Τρίτο

Πώς να Έχουμε Πρόσβαση στην Απεριόριστη Ενέργεια της Ψυχής μας

Διαλογισμός: 11
Η Πόρτα Εισόδου Προς την Ψυχή



Οι θησαυροί της ψυχής μας παραμένουν κρυμμένοι κάτω από στρώματα νου, ύλης και ψευδαίσθησης. Η προσοχή μας είναι εστιασμένη στον εξωτερικό κόσμο αντί για τον εσωτερικό. Συνεχίζουμε να προσθέτουμε περισσότερα καλύμματα με τις επιθυμίες του νου μας, που μας οδηγούν στο θυμό και τη βία, τη λαγνεία, την απληστία και την προσκόλληση, την απάτη και τον εγωισμό.

Υπάρχει κάποιος τρόπος να διαπεράσουμε αυτά τα μπλοκαρίσματα για να έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας; Πώς μπορούμε να μην παρασυρθούμε από τη θάλασσα της ζωής; Ευτυχώς, οι άγιοι και οι μύστες μέσα στους αιώνες μπόρεσαν να τολμήσουν να πάνε μέσα στα βασίλεια της ψυχής. Ακριβώς όπως οι πρωτοπόροι εξερεύνησαν τους ωκεανούς, όταν οι άνθρωποι πίστευαν ότι η γη ήταν επίπεδη και θαρραλέοι αστροναύτες τόλμησαν να πάνε στο εξωτερικό διάστημα, υπήρξαν και εξερευνητές των εσωτερικών κόσμων της ψυχής. Αυτοί ξεπέρασαν μεγάλα εμπόδια, την έλξη του νου και των αισθήσεων, για να στρέψουν την προσοχή τους μέσα τους. Ανακαλύπτοντας την πόρτα εισόδου προς την ψυχή, μπόρεσαν να την περάσουν και να βγάλουν τα στρώματα που καλύπτουν την ψυχή, έτσι ώστε ο αληθινός εαυτός τους να μπορέσει να λάμψει με όλη του την πρωταρχική δόξα. Έμαθαν να οργανώνουν τη ζωή τους για να βρουν χρόνο να ζήσουν σαν μια ενδυναμωμένη ψυχή. Έμαθαν πώς να εξισορροπούν τη

ζωή τους, για να φροντίζουν τόσο την πνευματική τους πλευρά όσο και τις εγκόσμιες υπευθυνότητες τους. Έμαθαν πώς να πίνουν από το πνευματικό νέκταρ εσωτερικά, καθώς και να μοιράζονται το ξεχειλισμένο τους δοχείο μ' αυτούς που ήταν διψασμένοι.

Αυτοί οι εσωτερικοί εξερευνητές προέρχονταν από όλα τα υπόβαθρα, όλες τις κουλτούρες, όλες τις θρησκείες και όλες τις ηλικίες. Όμως, αυτοί ανακάλυψαν τον ίδιο δρόμο εσωτερικά και τον ίδιο θησαυρό. Αυτό που βρήκαν ήταν ένα και το αυτό, αλλά χρησιμοποίησαν διαφορετική ορολογία για να το περιγράφουν. Τα ακόλουθα κεφάλαια μάς δίνουν τον οδικό χάρτη που άφησαν πίσω τους, έτσι ώστε κι εμείς επίσης να μπορέσουμε να κάνουμε το ίδιο ταξίδι. Μελετώντας το πώς αυτοί πραγματοποίησαν την ψυχή τους, έχουμε μια ευκαιρία να φτάσουμε το Δημιουργό μας.



Πώς Μπορούμε να βρούμε την Ψυχή

Πού είναι η ψυχή μέσα στο σώμα; Ποιο είναι το μέγεθος και το σχήμα της; Πού ψάχνουμε να τη βρούμε; Όταν μιλάμε για την ψυχή μιλάμε για τα χαρακτηριστικά της. Υπάρχει κάποιος φυσικός τρόπος για να περιγράφουμε την ψυχή μας;

Η ψυχή μας υπερβαίνει κάθε φυσική περιγραφή, γιατί δεν είναι καμωμένη από ύλη. Η ύλη έχει βάρος και πιάνει χώρο. Αλλά η ψυχή είναι πνεύμα και γι' αυτό δεν είναι καμωμένη από ύλη. Σαν πνεύμα, είναι αόρατη. Αυτή είναι συνειδητότητα. Όταν οι γιατροί ανατέμνουν ένα σώμα, βρίσκουν μόνο ύλη. Δεν μπορούν να βρουν την ψυχή. Η ψυχή ανήκει σε μια διάσταση όπου υπάρχει μόνο Φως και Ήχος, αλλά όχι το φως και ο ήχος που ξέρουμε σ' αυτό τον κόσμο. Είναι ένα πολύ πιο υψηλό Φως και Ήχος, των οποίων το φως και ο ήχος στο φυσικό σύμπαν δεν είναι παρά μια αντανάκλαση. Εμείς, σαν ψυχή, είμαστε φως πιο λαμπερό από δεκάξι εξωτερικούς ήλιους, όμως δεν είναι ένα φως που καψαλίζει και καίει. Είναι ένα φως που είναι καταπραΰντικό και γεμάτο αγάπη. Παλλόμαστε από

μια ουράνια αρμονία που δεν μπορεί να ακουστεί με τα φυσικά μας αυτιά.

Η ψυχή είναι συνδεμένη με το φυσικό σώμα μέσω της αργυρής χορδής, που είναι αόρατη στα μάτια. Οι άγιοι και οι μύστες έχουν κάνει αναφορές γι' αυτή τη χορδή. Είναι μια φωτεινή κλωστή ή χορδή που επιτρέπει στην ψυχή να υπερβεί το σώμα και να ταξιδέψει μέσα στα πνευματικά βασίλεια και να επιστρέψει στο σώμα. Την ώρα του θανάτου, η αργυρή χορδή αποκόπτεται από το σώμα, έτσι ώστε η ψυχή δεν επιστρέφει ξανά στο σώμα. Όμως, όταν η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα στο διαλογισμό, η αργυρή χορδή παραμένει ανέπαφη, έτσι ώστε η ψυχή να μπορεί να επιστρέφει στο σώμα.

Η εξωτερική έκφραση της ψυχής μας είναι η προσοχή. Η προσοχή είναι διασκορπισμένη σε ολόκληρο το σώμα μας. Είναι η ψυχή που δίνει ζωή στο σώμα μας. Ένα σώμα χωρίς ψυχή ή στο οποίο η αργυρή χορδή έχει κοπεί, δεν είναι ζωντανό. Η έδρα της ψυχής είναι σε ένα σημείο μεταξύ και πίσω από τα δυο φρύδια, σε μια θέση που είναι γνωστή σαν το τρίτο ή μοναδικό μάτι. Αναφέρεται επίσης σαν η δέκατη πόρτα, το έκτο chakra, ajna chakra, daswan dwar, tisra til και όρος της μεταμορφώσεως. Συγκεντρωνόμενοι σ' αυτό το σημείο, μπορούμε να έχουμε πρόσβαση στην ψυχή. Αυτό το σημείο είναι μια πόρτα μέσω της οποίας η ψυχή μπορεί να μπει στα πνευματικά βασίλεια μέσα μας.



Πού Είναι τα Εσωτερικά Βασίλεια

Όταν εστιάσουμε τελείως την προσοχή μας στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό, βρίσκουμε τα εσωτερικά βασίλεια. Αυτά είναι εσωτερικές διαστάσεις που υπάρχουν συγχρόνως με το φυσικό μας σόμπαν. Από έλλειψη καλύτερης ορολογίας, λέμε για εσωτερικές και εξωτερικές ή ανώτερες και κατώτερες περιοχές. Αυτά τα βασίλεια είναι καταστάσεις συνειδητότητας, που δεν υπάγονται στο χρόνο και το διάστημα, μόνο ο φυσικός μας κόσμος μετριέται με όρους χρόνου και διαστήματος. Η φυσι-

κή περιοχή, που συμπεριλαμβάνει τη γη, τον ήλιο, τους πλανήτες και τους γαλαξίες, υπάρχει συγχρόνως με τις πνευματικές περιοχές. Αναφερόμαστε στο χρόνο και το διάστημα, για να μπορέσουμε να μιλήσουμε γι' αυτό, επειδή αυτό είναι ένα μέτρο που χρησιμοποιείται σ' αυτό το φυσικό σόμπαν. Αλλά, όλες αυτές οι περιοχές, φυσικές ή πνευματικές, υπάρχουν σαν καταστάσεις πνευματικότητας. Όταν λέμε να ταξιδέψουμε στις εσωτερικές ή ανώτερες περιοχές, στην πραγματικότητα δεν ταξιδεύουμε πουθενά. Εστιάζουμε την προσοχή μας σε μια διαφορετική κατάσταση συνειδητότητας ή ενημερότητας. Για παράδειγμα, ας θυμηθούμε την ώρα που καθόμασταν και ακούγαμε μια συνομιλία. Ξαφνικά, θυμόμαστε κάτι άλλο που συνέβη σε μας προηγουμένως, καθώς ολόκληρο το σκηνικό που έγινε σε διαφορετικό χρόνο και τόπο, ξαναπαίζεται μπροστά στα μάτια μας. Δεν έχουμε πάει πουθενά, αλλά μοιάζει ότι ο τόπος που βρισκόμαστε έχει μετατοπιστεί στα μάτια του νου μας. Αν και το να ταξιδεύουμε σε μια εσωτερική περιοχή δεν είναι το ίδιο όπως μια ονειροπόληση ή ένα δημιούργημα της φαντασίας, γίνεται μια παρόμοια μετατόπιση στη συνειδητότητα όπου γινόμαστε ενήμεροι μιας εσωτερικής περιοχής. Το φυσικό μας σώμα παραμένει καθισμένο με κλειστά μάτια, αλλά η ψυχή μας έχει συνείδηση μιας διαφορετικής περιοχής ή τόπου.

Ένα ανέκδοτο από τη ζωή του Σούφι αγίου Bulled Shah απεικονίζει πού βρίσκουμε τις εσωτερικές περιοχές. Ο Bulled Shah πήγε στο δάσκαλό του, τον Inayat Shah, για να τον καθοδηγήσει πώς να βρει το Θεό. Ο Inayat Shah χρησιμοποίησε το παράδειγμα της κηπουρικής για να απαντήσει στο μαθητή του. Του είπε: «Ακριβώς όπως μεταφέρεις ένα φυτό από τη μια μεριά του κήπου σε μια άλλη, μεταφύτεψε την προσοχή σου από εδώ εκεί». Για να βρούμε τα εσωτερικά βασίλεια, χρειάζεται απλά να μετατοπίσουμε την προσοχή μας από το φυσικό μας κόσμο στα πνευματικά βασίλεια. Αντί να σκεφτόμαστε για τον κόσμο και το σώμα μας εστιάζουμε την προσοχή μας σε ένα ειδικό σημείο, στο τρίτο ή μοναδικό μάτι.

Στο Ευαγγέλιο είναι γραμμένο: «Ο λύχνος του σώματος

είναι ο οφθαλμός, εάν λοιπόν ο οφθαλμός σου είναι μοναδικός, όλο το σώμα σου θέλει είσθαι φωτεινόν" (κατά Ματθαίον 6:22). Το φως εδώ δεν είναι διανοητική σοφία, είναι ένα πραγματικό φως, που βλέπει κανείς μεταξύ και πίσω από τα δυο φρύδια. Αν η προσοχή μας είναι συγκεντρωμένη σ' αυτό το μοναδικό σημείο μπορούμε να δούμε το λαμπερό φως του θεού.

Καθοδηγήσεις για να βρούμε αυτό το σημείο είναι συχνά μέρος μιας μυστικιστικής προφορικής παράδοσης των αγίων και μυστών. Οι μέθοδοι δεν είναι γενικά γνωστές στις μάζες, εκτός σ' εκείνους που εξερευνούν πιο βαθιά τις θρησκείες και τις πίστεις τους για να ανακαλύψουν την πιο μυστικιστική εσωτερική πλευρά. Καθώς οι εσωτερικές ασκήσεις δίνονταν χέρι με χέρι από τους Δασκάλους στους μαθητές, μέσω μιας προφορικής παράδοσης, λίγα ήταν γραμμένα. Ευτυχώς, βρίσκουμε αναφορές σε μερικές γραφές, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν τις διαβάζουν δεν τις καταλαβαίνουν και τις περνούν χωρίς να συνειδητοποιούν ότι αυτές αναφέρουν για μια πόρτα εισόδου που οδηγεί στο Υπερπέραν. Ένας που έχει πρόσβαση σ' αυτή την πόρτα καταλαβαίνει το νόημα από τις αναφορές και μπορεί να μας τις εξηγήσει. Τότε, μιας και καταλάβουμε τι θέλουν να πουν οι αναφορές, συνειδητοποιούμε ότι οι Γραφές μας δίνουν έναν οδικό χάρτη για την ίδια πόρτα εισόδου.

 Πώς να Φτάσουμε στην Πόρτα Εισόδου

Το να γνωρίσουμε ότι υπάρχει μια πόρτα εισόδου στο Υπερπέραν τοποθετιμένη στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό είναι το πρώτο βήμα. Αλλά πώς φτάνουμε σ' αυτή την πόρτα εισόδου; Πώς το βρίσκουμε αυτό το σημείο; Οι άγιοι και οι μύστες μέσα στους αιώνες έχουν διδάξει ότι το μονοπάτι προς αυτή την πόρτα εισόδου είναι μέσω του διαλογισμού. Χρειάζεται να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να την εστιάσουμε σ' αυτό το κέντρο, που οδηγεί στα εσωτερικά

βασίλεια. Πρέπει να πάρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να την εστιάσουμε εσωτερικά.



Εστιάζοντας την Προσοχή Μας

Η προσοχή μας είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής. Μέσω του νου και των αισθήσεων η προσοχή μας στρέφεται προς τον εξωτερικό κόσμο. Είμαστε απασχολημένοι στο τι συμβαίνει έξω από μάς μέσω της πληροφόρησης που δεχόμαστε από τις αισθήσεις μας. Είμαστε απασχολημένοι με τις σκέψεις που τρέχουν μέσα στο νου μας, από τις οποίες οι περισσότερες τριγυρνούν γύρω από αυτό που συνέβη στο παρελθόν ή με αυτό που θα συμβεί στο μέλλον. Συλλογιζόμαστε τα προβλήματά μας από το παρελθόν και σχεδιάζουμε τι θα κάνουμε στο μέλλον. Οι σκέψεις μας είναι σαν γρήγοροι σχολιαστές που περιγράφουν και σχολιάζουν αυτό που συμβαίνει. Ο νους μας επαναλαμβάνει όλα όσα συμβαίνουν και τα επεξεργάζεται με σχόλια για κάθε πράγμα. Εμείς δικάζουμε, αναλύουμε, κρίνουμε και υπολογίζουμε τα πάντα που δεχόμαστε. Έτσι, ο νους μας είναι συνέχεια απασχολημένος σ’ αυτό τον κόσμο και η προσοχή μας είναι στραμμένη αλλού, παρά στη σωστή πόρτα εισόδου στο Υπερπέραν.

Είμαστε το ίδιο με τον τυφλό άνθρωπο, που είναι μέσα σε ένα δωμάτιο και του έχουν πει να ψάξει να βρει το χερούλι της πόρτας πασπατεύοντας τους τοίχους του δωματίου, για να βγει έξω από το δωμάτιο. Συνεχίζει να πασπατεύει τους τοίχους, ψάχνοντας για το χερούλι, αλλά κάθε φορά που το πλησιάζει, τον πιάνει φαγούρα. Σηκώνει το χέρι του από τον τοίχο για να ξυστεί κι έτσι χάνει το χερούλι. Παρόμοια, συχνά, όταν πάμε κοντά σ’ αυτή την πόρτα εισόδου, παρεμβαίνει μια σκέψη για να μας αποσπάσει και να μας εμποδίσει από το να βρούμε την είσοδο. Αφήνοντάς το στην τύχη κι εμείς επίσης μπορεί να μη βρούμε την είσοδο. Γι’ αυτό, πρέπει συνειδητά να μάθουμε μια τεχνική για να φτάσουμε σ’ αυτό το σημείο. Ο διαλογισμός είναι η μέθοδος με την οποία μπορούμε να εστιάσουμε

την προσοχή μας στον τρίτο οφθαλμό για να βρούμε την πόρτα εισόδου μέσα μας.



Τι είναι το Φως και ο Ήχος του Θεού

Η αρχή του ταξιδιού της ψυχής μας είναι η επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Το Φως και ο Ήχος είναι οι δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού. Λέγεται ότι όταν ο Θεός επιθύμησε να κάνει τη δημιουργία εκπορεύτηκε ένα ρεύμα από Αυτόν. Αυτό το ρεύμα εκδηλώθηκε σαν Φως και Ήχος. Ήταν ένα θείο ρεύμα, που έφερε σε ύπαρξη όλη τη δημιουργία. Καθώς προχώρησε πιο μακριά από την πηγή του, η συχνότητα της παλμικής δόνησης άλλαξε. Έτσι ήρθαν σε ύπαρξη διάφορες περιοχές με διαφορετικές δονήσεις. Η αρχή του Φωτός και του Ήχου έφερε τελικά σε ύπαρξη το φυσικό σύμπαν.

Το φυσικό μας σύμπαν λειτουργεί στην πιο πυκνή συχνότητα παλμικής δόνησης. Είναι τόσο πυκνή, που εκδηλώνεται σαν ύλη. Είναι μόνο τις τελευταίες δεκαετίες που οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να καταλαβαίνουν, ότι αυτό που νομίζαμε στεραιά ύλη είναι στην πραγματικότητα πακέτα ενέργειας που χορεύουν. Στο κέντρο της ύλης είναι μια ενέργεια που είναι φως και ήχος. Αν κομματιάσουμε ένα άτομο, γίνεται μια τρομερή έκρηξη από φως και ήχο. Αυτή η ενέργεια από φως και ήχο, μέσα στο φυσικό μας σύμπαν είναι η πιο πυκνή δόνηση του ρεύματος του Φωτός και του Ήχου που απορρέει από το Δημιουργό. Αυτό έφερε σε ύπαρξη και υποβαστάζει όλη τη δημιουργία.

Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ρέει από το Θεό, αλλά επίσης ρέει πάλι πίσω προς το Θεό. Μπορούμε να πιάσουμε αυτό το ρεύμα στο σημείο του τρίτου ή μοναδικού οφθαλμού. Αυτό είναι το συνδετικό σημείο μεταξύ της ψυχής μας μέσα στο σώμα και του ρεύματος του Φωτός και του Ήχου που ρέει από το Δημιουργό. Αν μπορούμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σ’ αυτό το σημείο, μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου και να πετάξουμε, πάνω σ’ αυτό, πίσω, μέσω των ανώτερων περιοχών της υπαρ-

ξης. Το ρεύμα τελικά θα μας οδηγήσει στην πρωταρχική μας Πηγή, πίσω στον Κύριο.



Αναφορές για το Φως και τον Ήχο μέσα στις Θρησκείες

Υπάρχει μια καταπληκτική ομοιότητα στις περιγραφές του ρεύματος του Φωτός και του Ήχου μέσα στις διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις. Η ιστορία της δημιουργίας αρχίζει με το Θεό σαν τη Δύναμη που έφερε σε ύπαρξη τα πάντα. Αυτή η Δύναμη ονομάζεται με διάφορα ονόματα, αλλά τα χαρακτηριστικά της είναι παρόμοια. Για παράδειγμα, στο Ευαγγέλιο, καλείται Λόγος.

Εν αρχή ήτο ο Λόγος και ο Λόγος ήτο παρά τώ Θεώ και Θεός ήτο ο Λόγος. Ούτος ήτο εν αρχή παρά τώ Θεώ. Πάντα δι' αυτού έγιναν και χαρίς αυτόν δεν έγινεν ουδέ εν τα οποίω έγινεν.

(Κατά Ιωάννην 1.1-3)

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι ονόμαζαν τη δύναμη «Λόγο». Γι' αυτούς ο «Λόγος» ήταν το μέσο με το οποίο ο Θεός δημιούργησε το σύμπαν.

Στην Παλαιά Διαθήκη είναι γραμμένο:

Αυτός είπε, και έγεινεν.

(Ψαλμοί 33.9)

Βαστάζων τα πάντα με το Λόγο της Δυνάμεας Αυτού.

(Προς Εβραίους 1.3)

Ο χόρτος εξηράνθη, το άνθος εμαράνθη. ο Λόγος όμως του Θεού ημών μένει εις τον αιώνα.

(Ησαΐας 40.8)

Και είπεν ο Θεός, Γεννηθήτω φώς. και έγινεν Φώς.

(Γένεσις 1.3)

Στον Ιουδαϊσμό ο Λόγος αναφέρεται ως Nad ή Akash Bani (η Φωνή που έρχεται από τους ουρανούς), Udgit, Jyoti

και Sruti (Φως και Ήχος) ή Prakash. Υπάρχουν αναφορές για το Λόγο μέσα στις Βέδες και τις Ουπανισάδες:

Πήρε το στήριγμα τον Λόγον, τον μελωδικού τόνον.

Στο Ισλάμ, οι Σούφι αναφέρουν το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ή το Λόγο σαν Sultan-ul-Azkar (ο Βασιλιάς των Προσευχών), Saut-i-Sarmadi (το Θείο Τραγούδι), Nida-i-Asman (ο Ουράνιος Ήχος), Kalam-i-Qadim (ο Αρχαίος Ήχος) και Kalma (Ομιλία) ή Λόγος.

Ο Shamaz Tabrez έχει πει: «Η δημιουργία ήρθε σε ύπαρξη από το Saut (Ηχο ή Λόγο) και από το Saut ξεχύθηκε όλο το φως».'

Στο Σικχισμό υπάρχουν πολυάριθμες αναφορές για τη δημιουργική δύναμη του Λόγου. Αυτός αναφέρεται ως Naam ή Shabd:

Ο Λόγος έκανε όλα τα γήινα και τα ουράνια συστήματα.

(Guru Granth Sahib, Gauri M.5)

Στον πρόλογο του Τζαπ Τζι, του Guru Nanak, είναι γραμμένο:

Υπάρχει Μια Πραγματικότητα, ο Ανεκδήλωτος-Εκδηλωμένος.
Που υπάρχει Παντοτινά, Αυτός είναι Νάαμ (Συνειδητό Πνεύμα).
Ο Δημιουργός, που διαπερνά τα πάντα
Χωρίς φόβο, χωρίς εχθρότητα·
Ο Εκτός Χρόνου ο Αγέννητος και ο Ανθύπαρκτος,
Πλήρης μέσα στον Εαυτό του.

(Τζαπ Τζι, Πρόλογος)

Ο Guru Amar Das έχει πει: «Αυτός είναι μέσα σε όλα Αυτός ο Ίδιος και απολαμβάνει μέσα στη δημιουργία Του, υποστηρίζοντάς τη με τον Shabd» (Guru Granth Sahib Majh M.3).

Οι Ζωροάστρες μιλούν για το Sraosha ή το Δημιουργικό Verbum. Στη Ζωροαστρική παράδοση έχουμε:

Εκεί όπου ο Πάνσοφος, ο Ανθύπαρκτος Ζωοδότης

κατοικεί με την τα πάντα διαπερνούσα Πραγματικότητα του.
Εγώ επικαλούμε αυτό το θείο Sraosha (δηλαδή το Λόγο), που είναι το ανώτατο από όλα τα θεία δώρα -για πνευματική βοήθεια.

(HA 33-35, Ahuravaiti Yasna)

Άλλοι άγιοι έχουν επίσης μιλήσει για το Ηχητικό ρεύμα. Ο Soami Shiv Dayal Singh έχει πει:

Ο Ήχος ή ο Λόγος είναι η πρωταρχική αιτία όλων. Είναι επίσης το Άλφα και το Ωμέγα.[2]

Ο Λόγος και το πνεύμα έχουν την ίδια καταγωγή και τα δύο προέρχονται από την ίδια ουσία τον Ανω-νυμου. Είναι και η αιτία και το αποτέλεσμα και όλα δημιουργήθηκαν από Αυτόν. Ο Λόγος είναι ο Διδάσκαλος, καθώς και ο μαθητής και αντηχεί μέσα στην καρδιά όλων.[2]

Κάποιος που έχει έρθει σε επαφή με το Φως και τον Ήχο μπορεί να καταλάβει την αληθινή έννοια των αναφορών σ' αυτά μέσα στις Γραφές. Συχνά, οι Γραφές είναι διατυπωμένες με αλληγορική και μεταφορική γλώσσα για να αποφύγουν να δώσουν την πλήρη μυστική προφορική παράδοση στις μάζες. Μόνον εκείνοι που ήταν μυημένοι στην προφορική παράδοση που περνάει από το Διδάσκαλο στο μαθητή γνώριζαν το κρυμμένο νόημα στις αναφορές των Γραφών. Μιας και καταλάβουμε τη γλώσσα, το νόημα γίνεται σαφές και μπορούμε να ταυτίσουμε τις περιγραφές των ιδιοτήτων της δημιουργικής δύναμης που αναφέρεται σε κάθε Γραφή.

 Ο Διαλογισμός στο Φως και στον Ήχο

Ο διαλογισμός στο Φως και στον Ήχο αποτελείται από δύο ασκήσεις: διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο. Και οι δύο ασκήσεις έχουν σαν απώτατο στό-

χο τους μια συνειδητή επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, που οδηγεί την ψυχή να υψωθεί πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα και να ταξιδέψει μέσα στα εσωτερικά βασίλεια.

Ασκηση

Όταν διαλογιζόμαστε στο εσωτερικό Φως, εστιάζουμε την προσοχή μας στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό. Ταυτόχρονα, επαναλαμβάνουμε τα ονόματα του Θεού για να απασχολήσουμε το νου μας και να έρθουμε σε επαφή με το Φως που είναι ήδη μέσα μας. Το παρακάτω περιγράφει τα βήματα γι' αυτή την άσκηση του διαλογισμού:

Καθήστε σε μια άνετη στάση όπου το σώμα σας να μπορεί να παραμείνει ακίνητο για πολύ χρονικό διάστημα. Δεν απαιτείται καμιά δύσκολη asana ή στάση· απλώς διαλέξτε μια στάση που να είναι άνετη και που να μπορείτε να καθήσετε για πολύ διάστημα. Ο διαλογισμός μπορεί να ασκηθεί στην άνεση του σπιτού μας, στο γραφείο, ενώ ταξιδεύουμε μέσα σε ένα λεωφορείο, τρένο ή αεροπλάνο ή μέσα σε ένα ωραίο τοπίο στο ύπαιθρο. Δεν χρειάζεται να εγκαταλείψουμε το σπίτι και την οικογένειά μας για να πάμε στη ζούγκλα, σε μια βουνοκορφή ή σε μια σπηλιά για να διαλογιστούμε. Είναι κάτι που μπορεί να ασκηθεί οπουδήποτε είμαστε. Μπορεί να καθήσουμε πάνω σε μια καρέκλα, σε έναν καναπέ ή κάτω στο πάτωμα. Μπορούμε ακόμη ν' ασκήσουμε το διαλογισμό ξαπλωμένοι, αλλά αυτό δε συμβουλεύεται γιατί είναι εύκολο να κοιμηθεί κανείς σ' αυτή τη θέση. Αλλά αν είμαστε άρρωστοι ή έχουμε μια φυσική δυσχέρεια που δεν μπορούμε να καθήσουμε, μπορούμε επίσης να διαλογιστούμε ξαπλωμένοι.

Μιας και έχουμε διαλέξει μια στάση, κλεινού-

με τα μάτια μας. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι δεν είναι τα εξωτερικά μας μάτια, είναι το εσωτερικό μάτι ή το μάτι της ψυχής. Κοιτάζουμε τότε στο μέσο του σκοταδιού που βρίσκεται μπροστά μας. Όταν κοιτάζουμε στο μέσον, η προσοχή μας είναι πραγματικά εστιασμένη οριζόντια με τα φυσικά μας μάτια, περίπου είκοσι με εικοσιπέντε εκατοστά μπροστά μας. Δε θα πρέπει να προσπαθούμε να σηκώσουμε προς τα πάνω τους βολβούς των ματιών προς το μέτωπό μας με την ελπίδα του να δούμε κάτι εκεί, γιατί αυτό φέρνει ένταση στα μάτια και μπορεί να μας δημιουργήσει πονοκέφαλο. Θα πρέπει να κοιτάζουμε άνετα με τα μάτια μας χαλαρά όπως όταν πάμε να κοιμηθούμε.

Αρχικά, βλέπουμε σκοτάδι. Αλλά αν συνεχίσουμε να κοιτάζουμε μπροστά μας, το Φως θα ξεπηδήσει. Μπορεί να βλέπουμε φώτα διαφόρων χρωμάτων: κόκκινο, κίτρινο, πορτοκαλί, γαλάζιο, πράσινο, ιώδες, άσπρο ή χρυσό. Μπορεί να δούμε τα άστρα, τη σελήνη ή τον ήλιο. Οτιδήποτε δούμε, θα πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε στο κέντρο.

Τελικά, η προσοχή μας θα απορροφηθεί τόσο μέσα στην εσωτερική θέαση που αρχίζουμε να υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να πετάμε μέσα στις περιοχές του Υπερπέραν.

Στο διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο ακούμε τον Ήχο που έρχεται σε μας από μέσα. Το ηχητικό ρεύμα έρχεται από πάνω και τελικά τραβά την ψυχή μας εσωτερικά σε ένα ταξίδι μέσα στο Υπερπέραν.



Αναφορές για το Διαλογισμό μέσα στις Διάφορες Θρησκείες

Οι δύο αυτές μορφές του διαλογισμού έχουν ασκηθεί από αγίους και μύστες στις διάφορες θρησκείες. Επειδή η ορολογία που χρησιμοποιείται για το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου διαφέρει στις διάφορες γλώσσες και κουλτούρες, μπορεί να νομίζουμε ότι είναι διαφορετικές ασκήσεις. Αλλά οι βασικές αυτές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται σε όλο τον κόσμο είναι οι ίδιες.

Για παράδειγμα, στο Ευαγγέλιο, αυτό το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου καλείται Ιερός Λόγος.

> *Με την ακοή θέλετε ακούσει, και δεν θέλετε εννοήσει- και βλέποντες θέλετε ιδεί, και δεν θέλετε καταλάβει.*

(Κατά Ματθαίον 13.14)

> *Υμών δε οι οφθαλμοί είναι μακάριοι διότι βλέπουσι και τα ώτα σας, διότι ακούουσιν. Επειδή αληθώς σας λέγω, ότι πολλοί προφήται και δίκαιοι επεθύμησαν να ίδωσιν όσα βλέπετε, και δεν είδαν - και να ακούσωσιν όσα ακούετε, και δεν ήκουσαν.*

(Κατά Ματθαίον 13.16-17)

Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου είναι εκλεπτυσμένο. Δεν μπορούμε να το αντιληφθούμε με τα φυσικά μας μάτια και αυτιά. Είναι κάτι που βλέπουμε και ακούμε με το μάτι της ψυχής. Έτσι όταν το Ευαγγέλιο μάς λέει ότι «ακούγοντας, σεις θα ακούσετε», λέει ότι ο Λόγος δεν ακούγεται με το φυσικό μηχανισμό της ακοής μας, αλλά με την προσοχή της ψυχής μας. Όταν βλέπουμε το εσωτερικό Φως, αυτό ούτε εγγράφεται πάνω στον αμφιβληστροειδή χιτώνα ούτε μεταδίδεται από το οπτικό μας νεύρο στον εγκέφαλο˙ το βλέπουμε στο επίπεδο της ψυχής.

Στην παράδοση των Σικχ, ο Guru Nanak έχει πει:

Να ξέρετε ότι η αληθινή γνώση και ο διαλογισμός
είναι ο Θείος Ήχος.
Ευλογημένο είναι το δέντρο που είναι πάντα
πράσινο με την πελώρια σκιά.

Οι Ουπανισάδες λένε ότι, «ο Διαλογισμός στο Nad ή στην Αρχή του Ήχου είναι ο βασιλικός δρόμος προς τη σωτηρία» (Hansa Naad Upanishad).

Ο Maulana Rumi, ο Σούφι άγιος, έχει πει, «Μην είσαι σκεπτικιστής, αλλά συντόνισε τον εαυτό σου με τον ήχο που έρχεται κάτω από τους ουρανούς». Έχει πει επίσης, «Υψώσου πάνω από τον ορίζοντα, ω γενναία ψυχή και άκουσε το μελωδικό τραγούδι που έρχεται από τον ανώτατο ουρανό».

Ο προφήτης Μωάμεθ είπε, «Η Φωνή του Θεού έρχεται στα αυτιά μου όπως οποιοιδήποτε άλλοι ήχοι».

Στις γραφές των Jain είναι γραμμένο:

Στο μαθητή συνιστάται να καθήσει σε μοναξιά και
να διαλογιστεί με την προσοχή εφ᾽ ενός σημείου,
στο Maha Mantra του Panch permesti και να διακρίνει το Φως.

(Shri Sutra Nandi)

Αν μπορούμε να διαλογιστούμε στο εσωτερικό Φως και Ήχο θα δούμε ότι μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο μας. Αρχίζουμε τη συγκέντρωσή μας στον τρίτο οφθαλμό γιατί έιναι από κει που η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα. Εφόσον το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ρέει από το Θεό, μπορούμε να πιάσουμε την ουράνια μουσική του και σαν ένα ρεύμα να το ακολουθήσουμε πίσω στην πηγή του.



Πώς Μπορούμε να Κρατήσουμε το Νου μας Ακίνητο στη Διάρκεια του Διαλογισμού

Ο νους είναι σε συνεχή κίνηση. Όσο πιο σκληρά προσπαθούμε να κρατήσουμε το νου ακίνητο, τόσο μας στέλνει περισσότερες σκέψεις. Ο νους είναι όπως ο υδράργυρος, είναι πάντο-

τε αεικίνητος, πάντα κινείται. Μπορεί να πεταχτεί από εικόνες και σκέψεις της Νέας Υόρκης, στο Παρίσι, στο Δελχί και πίσω ξανά. Οι άγιοι και οι μύστες έχουν καταπιαστεί με αυτό το πρόβλημα μέσα στους αιώνες. Πολλές γραφές λένε να δίνουμε στο νου κάποια δραστηριότητα για να τον κρατάμε απασχολημένο: την επανάληψη του ονόματος του Κυρίου. Η επανάληψη κρατά το νου απασχολημένο, έτσι ώστε η προσοχή μας μπορεί να εστιάσει το βλέμμα της πάνω στο πεδίο της όρασης που βρίσκεται μπροστά μας.

Υπάρχουν μερικοί που ασκούν αυτή την επανάληψη προφορικά. Μερικοί λένε τα ονόματα του θεού ενώ περιστρέφουν τις χάντρες. Άλλοι την ασκούν καθισμένοι ακίνητοι, αλλά με τη γλώσσα τους να κινείται. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι να επαναλαμβάνουμε τα ονόματα του θεού νοερά. Η ιδέα πίσω από τη νοητική επανάληψη είναι να κρατήσουμε το σώμα ακίνητο. Αν η γλώσσα κινείται η προσοχή θα είναι στον εγκέφαλο για να κινεί τη γλώσσα. Χρησιμοποιώντας τη γλώσσα σημαίνει επίσης ότι ο ήχος των ονομάτων θα είναι ακουστός, πράγμα που θα δραστηριοποιήσει την προσοχή μας στην αίσθηση της ακοής. Η νοητική επανάληψη, όμως, δεν εμπλέκει κανένα όργανο ή αίσθηση. Το στόμα είναι ακίνητο και η αίσθηση της ακοής δεν είναι δραστηριοποιημένη. Στη νοητική επανάληψη, μόνο η σκέψη είναι απασχολημένη, που είναι ακριβώς το ζητούμενο -να την κρατήσουμε απασχολημένη. Επαναλαμβάνοντας κανείς τα ονόματα του θεού, ακινητοποιεί έτσι το νου. Ενώ ο νους είναι ήρεμος, η προσοχή μας μπορεί τότε να εστιαστεί στον τρίτο οφθαλμό χωρίς διαταραχή, έτσι μπορούμε να δούμε το εσωτερικό φως του Θεού.

Τα λόγια που χρησιμοποιούνται στην επανάληψη μερικές φορές καλούνται mantra. Τα mantra έχουν χρησιμοποιηθεί από τους αρχαιότατους χρόνους, διαλεγμένα από τους Αγίους ή τους Διδασκάλους που ήταν ειδήμονες στη δύναμη του Ήχου πέρα από την ανθρώπινη αρμοδιότητα. Αυτές οι ιερές συλλαβές, όταν είναι φορτισμένες με την πνευματική προσοχή ενός φωτισμένου όντος, έχουν τη δύναμη να ελκύσουν την προσοχή στο σημείο όπου μπορεί να έρθει σε επαφή με το Φως και

τον Ήχο. Η φόρτιση βοηθά το μαθητή να εστιάσει την προσοχή στον τρίτο οφθαλμό. Μας βοηθάει να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον κόσμο και το σώμα και να την εστιάσουμε στον τρίτο οφθαλμό. Η επανάληψη των ονομάτων δίνει μια πνευματική ώθηση στην ψυχή, έτσι ώστε να μπορεί να αποσυρθεί από τη συνειδητότητα του σώματος και να συνδεθεί με το Φως και τον Ήχο μέσα μας και τελικά να μπει σε μια κατάσταση συνειδητότητας των βασιλείων του Υπερπέραν.

Μέσω του διαλογισμού, ένας ολόκληρος καινούριος κόσμος ανοίγεται μπροστά μας. Μαθαίνοντας το διαλογισμό, μπορούμε να έχουμε μια πόρτα εισόδου σε κόσμους μακαριότητας, Φωτός και αγάπης μέσα μας.

Το Ταξίδι στα Βασίλεια του Φωτός Μέσα μας 12



Περιοχές Φωτός που αγκαλιάζουν τις ψυχές με μια δυνατή αγάπη περιμένουν τον καθένα μέσα μας. Θέες και ήχοι πέρα από οτιδήποτε θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε υπάρχουν μέσα μας. Απίστευτη μουσική πέρα από οποιαδήποτε μουσική που μπορεί να παραχθεί από εγκόσμια όργανα αντηχεί κάθε στιγμή. Βασίλεια όπου η αγάπη αντιλαλεί υπάρχουν μέσα μας αυτή τούτη τη στιγμή. Χρώματα που δε μπορούμε ποτέ να φανταστούμε και ήχοι τόσο μελωδικοί που μαγεύουν την ψυχή χαρακτηρίζουν τα εσωτερικά βασίλεια. Τόποι μακαριότητας και χαράς όπου όλες μας οι εγκόσμιες φροντίδες ξεχνιούνται μας καλούν από μέσα μας.

Γνωρίζουμε ότι εκείνοι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες έχουν συναντήσει απροσδόκητα ακόμη και στα σύνορα του Υπερπέραν ένα φως πιο λαμπερό από οποιοδήποτε πάνω στη γη. Αυτοί λένε για ένα ον από Φως, που ακτινοβολεί τόση πολλή αγάπη, που ήταν μεγαλύτερη από ποιαδήποτε αγάπη είχαν γνωρίσει σ' αυτό τον κόσμο. Βιβλία από τον Dr. Raymond Moody και προσωπικές αφηγήσεις της Bette Eadie και πολλών άλλων, που είχαν μια επιθανάτια εμπειρία, μάς δίνουν μια ιδέα για το τι μας περιμένει μέσα μας. Δε χρειαζόμαστε μια επιθανάτια εμπειρία για να συναντήσουμε τα εσωτερικά βασίλεια, αλλά μπορούμε να μπούμε στην πόρτα εισόδου μέσω του διαλογισμού.



Πώς Γνωρίζουμε για τα Εσωτερικά Βασίλεια

Υπάρχει μια εσωτερική κοσμογονία από πνευματικά βασίλεια που έχει σχεδιαστεί για μας από εξερευνητές που τα επισκέφτηκαν. Ενώ η ορολογία που έχουν χρησιμοποιήσει για να περιγράψουν αυτά τα βασίλεια διαφέρει, οι εμπειρίες τους είναι οι ίδιες. Εφόσον χρησιμοποιούνται διαφορετικοί όροι οι άνθρωποι μπορεί να νομίζουν ότι δεν είναι ο ίδιος τόπος. Ας πάρουμε μια αναλογία από αυτό τον κόσμο. Ας υποθέσουμε ότι τρεις άνθρωποι -ένας από τη Γαλλία, ένας από την Ινδία και ένας από την Αμερική- κάνουν ένα ταξίδι στο Κασμίρ. Ο άνθρωπος από τη Γαλλία επισκεπτόμένος το Κασμίρ μπορεί να μιλά για τα λουλούδια που βλέπει εκεί και να τα ονομάζει «les fleurs», ο άνθρωπος από την Ινδία μπορεί να τα λέει «phul» και ο επισκέπτης από την Αμερική μπορεί να τα λέει «flowers». Οι θέες είναι οι ίδιες, αλλά τα λόγια που χρησιμμοποιούνται να τα περιγράψουν διαφέρουν. Τώρα, ας υποθέσουμε ότι ο καθένας από τους ταξιδιώτες καταγράφει ό,τι έχει δει σε ένα έντυπο περιοδικού. Κάποιος από μια άλλη χώρα που δε μιλά ούτε Αγγλικά, ούτε Γαλλικά, ούτε Ινδικά, διαβάζει τις αφηγήσεις. Χωρίς να γνωρίζει τις γλώσσες και χωρίς να έχει πάει στο Κασμίρ, ο αναγνώστης μπορεί να νομίζει ότι ο καθένας από τους ταξιδιώτες είχε επισκεφθεί διαφορετικό τόπο. Μόνο ένας πεπειραμένος ταξιδιώτης που να έχει πάει επίσης στο Κασμίρ μπορεί να πει ότι οι τρεις ταξιδιώτες από τη Γ αλλία, την Ινδία και την Αμερική αναφέρονταν στην ίδια θέα, αλλά απλά χρησιμοποιούσαν διαφορετική ορολογία. Είναι το ίδιο με το ταξίδι στις εσωτερικές περιοχές. Κάθε εξερευνητής μπορεί να έχει έρθει από μια διαφορετική χώρα και μπορεί να έχει μιλήσει σε μια διαφορετική γλώσσα. Έτσι, χρόνια ή αιώνες μετά, όταν διαβάζουμε τις αφηγήσεις τους, μπορεί να μη συνειδητοποιούμε ότι επισκέφτηκαν τον ίδιο τόπο.

Ένα άλλο πρόβλημα στην περιγραφή των εσωτερικών περιοχών είναι το πώς να τις χωρίσουμε. Για παράδειγμα, ένας εσωτερικός ταξιδιώτης μπορεί να τα χωρίσει από ορισμένα χα-

ρακτηριστικά και διαχωριστικές γραμμές καινά τις βγάλει πέντε εσωτερικές περιοχές, ενώ ένας άλλος μπορεί να τις χωρίσει από διαφορετικά χαρακτηριστικά και να τις βγάλει οκτώ περιοχές. Ένας τρίτος άνθρωπος μπορεί να τις χωρίσει σε τρεις, ενώ κάποιος άλλος μπορεί να τις βάλει όλες μαζί σε μία. Πώς γίνεται αυτό; Ας χρησιμοποιήσουμε ξανά μια αναλογία από ένα εγκόσμιο ταξίδι. Ας υποθέσουμε ότι επισκεπτόμαστε τους καταρράκτες του Νιαγάρα, που είναι στα σύνορα μεταξύ των Ηνωμένων Πολιτειών και του Καναδά. Κάποιος χωρίς χάρτη μπορεί να μη συνειδητοποιήσει ότι υπάρχει μια διαχωριστική γραμμή μεταξύ των δύο χωρών και νομίζει ότι και οι δύο πλευρές από τους καταρράκτες ανήκουν στην ίδια χώρα. Εφόσον δεν υπάρχουν οδικοί χάρτες στις εσωτερικές περιοχές, ούτε ταμπέλες δρόμων, οι ταξιδιώτες προς τις περιοχές μέσα τους μπορεί να λογαριάσουν τον αριθμό των περιοχών διαφορετικά.

Οι περιγραφές που έχουμε από τα γραπτά των εξερευνητών του παρελθόντος είναι πάρα πολύ ενδιαφέρουσες και μπορούν να εξυπηρετήσουν για να μας εμπνεύσουν να κάνουμε και εμείς το ίδιο εσωτερικό ταξίδι. Αλλά η απόδειξη της ύπαρξης τους μπορεί να επιβεβαιωθεί μόνον όταν εμείς οι ίδιοι κάνουμε το ταξίδι. Καμιά ποσότητα γραπτών δε θα ικανοποιήσει τον αναζητητή της αλήθειας αν δεν δει με τα δικά του μάτια και δεν ακούσει με τα δικά του αυτιά. Σ' αυτή την εποχή της επιστημονικής απόδειξης, οι άνθρωποι θέλουν τις δικές τους εμπειρίες, για να επαληθεύσουν την αλήθεια των δηλώσεων που έγιναν από άλλους. Μπορεί να διαβάζουμε την εμπειρία που είχαν οι άλλοι εσωτερικά, αλλά η δίψα μας θα ικανοποιηθεί αληθινά μόνο όταν εμείς οι ίδιοι πιούμε το εσωτερικό νέκταρ και βρούμε με τα δικά μας μάτια και αυτιά τι βρίσκεται στο Υπερπέραν. Καθώς διαβάζουμε τι εμπειρίες είχαν στο Υπερπέραν οι άγιοι και οι μύστες, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι μέσω του διαλογισμού μπορούμε να αποδείξουμε τις δηλώσεις τους και να έχουμε την εμπειρία της αλήθειας εμείς οι ίδιοι.



Περιγραφές των Εσωτερικών Περιοχών

Μια λεπτομερής κοσμολογία των εσωτερικών περιοχών έχει έρθει από πολλές πηγές. Αν συγκρίνουμε τις Ινδικές ΓΙουράνες, τα μυστικιστικά γραπτά που βρέθηκαν στον Χριστιανισμό και τον Ιουδαϊσμό και τα γραπτά των αγίων της Ανατολής από διάφορες παραδόσεις, έχουμε μια σύντομη περιγραφή των εσωτερικών περιοχών πέρα από το φυσικό επίπεδο. Ενώ οι αφηγήσεις των άλλων περιοχών μπορεί να μην είναι τόσο λεπτομερειακές, υπάρχουν περιγραφές τμημάτων των εσωτερικών βασιλείων που συμφωνούν σ' αυτές τις αφηγήσεις. Δυστυχώς, πολλοί από τους αγίους, τους μύστες, τους προφήτες και τους ιδρυτές θρησκειών δεν κατέγραψαν όλοι τις εσωτερικές τους εμπειρίες στην ολότητά τους ή δεν τις κατέγραψαν καθόλου. Μερικοί άγιοι και μύστες δεν άφησαν πίσω τους καθόλου γραπτά. Έτσι, αν ιδρύθηκε μια θρησκεία μετά που αυτοί οι άγιοι άφησαν τον κόσμο και ο άγιος δεν άφησε καμιά καταγραφή των εσωτερικών περιοχών, οι οπαδοί μπορεί να συμπέραναν ότι επειδή δεν είπαν τίποτα, οι περιοχές δεν υπάρχουν. Μια άλλη δυνατότητα είναι ότι οι οπαδοί πιστεύουν ότι τα εσωτερικά βασίλεια υπάρχουν μόνο μέχρι εκεί που είναι η περιγραφή. Για παράδειγμα, σε μερικές θρησκείες, υπάρχουν περιγραφές του παράδεισου. Αλλά αν περιγράφεται μόνον ο παράδεισος και όχι τα άλλα πνευματικά βασίλεια, οι οπαδοί μπορεί να νομίζουν ότι η μόνη περιοχή που υπάρχει είναι αυτός ο μοναδικός παράδεισος.

Έχουμε ένα παρόμοιο πρόβλημα όταν διαβάζουμε την ιστορία του κόσμου. Οι ιστορικές αφηγήσεις που βρίσκουμε μέσα στα βιβλία είναι υποκειμενικές. Αν ο ιστορικός διάλεξε να αφήσει έξω ορισμένα κομμάτια της ιστορίας, αυτό δε σημαίνει ότι αυτά τα γεγονότα δε συνέβησαν. Έτσι, καθώς κοιτάζουμε μέσα στις αφηγήσεις των εσωτερικών περιγραφών που περιγράφονται από τους αγίους, τους μύστες, τους προφήτες και τους πνευματικούς δασκάλους, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο καθένας περιέγραψε τις περιοχές μέχρι το ση-

μείο που αυτός ήθελε ή που νόμιζε ότι ήταν σημαντικό για τους οπαδούς. Εκείνοι που δεν άφησαν καμιά καταγραφή πίσω τους αυτό δε σημαίνει ότι αναγκαστικά αυτά τα εσωτερικά βασίλεια δεν υπάρχουν.

Πολλοί άγιοι πίστευαν ότι τα εσωτερικά πνευματικά βασίλεια δεν ήταν για τις μάζες και κράτησαν την πληροφόρηση μυστική, για να περάσει προφορικά μόνο από δάσκαλο σε μαθητή. Οι αρχαίες σχολές των Ελληνικών Μυστηρίων είναι ένα καλό παράδειγμα από αυτό. Αυτοί απεκάλυπταν «τα μυστήρια» μόνο στους μυημένους. Αλλά μερικοί από τους μαθητές αυτών των σχολών των μυστηρίων, όπως ο Πλάτωνας και ο Σωκράτης άφησαν αναφορές για τα πνευματικά μυστήρια μέσα στα γραπτά τους. Μερικοί από τους αγίους, όπως ο Kabir και ο Soami Shiv Dayal Singh, άφησαν πίσω τους λεπτομερείς καταγραφές. Αν και κράτησαν μερικά από τα διδάγματα μόνο για τους μαθητές τους, μετέδωσαν πολλά για την εσωτερική κοσμογονία στις μάζες.

Μια σύνθετη περιγραφή των εσωτερικών περιοχών σταχυολογημένη από πολλές από αυτές τις πηγές, δείχνει μια προοδευτική σειρά περιοχών, που περιγράφονται είτε από το φυσικό βασίλειο ανεβαίνοντας προς τα πνευματικά βασίλεια ή αρχίζοντας από τα πνευματικά βασίλεια και κατεβαίνοντας προς το φυσικό.

Στο Ευαγγέλιο ο Ιησούς λέει:

Εν τη οικία του Πατρός μου είναι πολλά οικήματα.

(Κατά **Ιωάννη 14.2-3)**

Το παρακάτω περιγράφει την κοσμογονία από τη σκοπιά μιας ψυχής που υψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα μέσω του διαλογισμού.

Όταν εστιάζουμε την προσοχή μας στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό, μπορούμε να πιαστούμε από το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου. Η ψυχή, απορροφημένη μέσα σ’ αυτό το ρεύμα, αρχίζει να υπερβαίνει τη φυσική συνειδητότητα του σώματος και του κόσμου. Καθώς είμαστε απορροφημένοι μέσα στο εσωτερικό Φως, περνάμε μέσα από μια θέα εσωτερικών

άστρων, σελήνης και ήλιου και φτάνουμε στην είσοδο του αστρικού βασιλείου. Φτάνουμε στην αστρική περιοχή απ' όπου απορρέει Φως και Ήχος. Η ψυχή μας, έχοντας αποβάλλει το φυσικό της σώμα, ταξιδεύει τώρα μέσα σε ένα πιο ελαφρύ, πιο αιθέριο σώμα, γνωστό σαν αστρικό σώμα. Η αστρική περιοχή, αν και δεν είναι στεραιά όπως το φυσικό μας επίπεδο, έχει πολλά παρόμοια χαρακτηριστικά μ' αυτόν εδώ τον κόσμο, αλλά σε μια πιο λεπτή και πιο εκλεπτυσμένη μορφή. Έχει ένα πιο λαμπερό φως από αυτήν εδώ την περιοχή και διαπερνάται από την όμορφη μουσική του Ηχητικού ρεύματος που εκδηλώνεται σαν το δικό του ξεχωριστό ήχο. Δυστυχώς, είναι εύκολο για μια ψυχή που ταξιδεύει να αιχμαλωτιστεί και να παγιδευτεί μέσα σ' αυτή την περιοχή. Αυτή είναι γεμάτη με πολυάριθμους πειρασμούς, που είναι πολύ πιο εύκολο να ικανοποιηθούν από εκείνους του φυσικού επιπέδου, γιατί δεν εμποδιζόμαστε από το εμπόδιο του φυσικού σώματος. Μόλις υλοποιηθούν οι σκέψεις, μπορούμε να κινηθούμε από ένα τόπο της αστρικής περιοχής σ' έναν άλλο, ικανοποιώντας τη μια επιθυμία μετά την άλλη. Δεν είναι καθόλου μια πνευματική περιοχή και η ψυχή μπορεί να χαθεί μέσα στην ατέλειωτη παροχή απολαύσεων. Οι άγιοι και οι μύστες προσπαθούν να εμποδίσουν τους μαθητές τους να χαθούν μέσα σ' αυτή την περιοχή και προτιμούν να οδηγήσουν την ψυχή πιο πέρα στα ανώτερα επίπεδα, προφυλάσσοντάς τους από αυτές τις αποσπάσεις.

Μετά η ψυχή ταξιδεύει από την αστρική περιοχή στην αιτιατή περιοχή. Η αιτιατή περιοχή έχει το δικό της ξεχωριστό Φως και Ήχο, πολύ πιο φωτεινό και πιο μελωδικό από αυτά που βρίσκονται στην αστρική περιοχή. Είναι σ' αυτή την περιοχή που η ψυχή λειτουργεί με ένα αιτιατό σώμα και ένα αιτιατό νου, πολύ πιο αιθερικό από το αστρικό σώμα και τον αστρικό νου και είναι ένα με τον Παγκόσμιο Νου. Ενώ αυτό είναι μια συναρπαστική ιδέα -το να έχει κανείς τη γνώση όλων των εργασιών των τριών κατώτερων περιοχών- και αυτό επίσης είναι ένας μεγάλος κίνδυνος για την ψυχή. Η δύναμη του νου είναι τόσο μεγάλη που μπορούμε να χαθούμε μέσα στη γνώση του. Μπορούμε να παγιδευτούμε μέσα σε μια κατάστα-

ση ατέλειωτης δημιουργικότητας, επινοώντας καινούριες εφευρέσεις, δημιουργώντας μέσα στα βασίλεια της μουσικής, της ποίησης, των καλών τεχνών, του χορού, της γλυπτικής και της φιλολογίας. Πολλές δημιουργίες μέσα στο φυσικό κόσμο είναι το αποτέλεσμα έμπνευσης από την αιτιατή περιοχή του Παγκόσμιου Νου. Αυτό συμβαίνει, όταν ένας επιστήμονας, συγγραφέας, ποιητής ή καλλιτέχνης μπορεί να βγει από τον ύπνο ή μια ονειροπόληση με ξαφνική έμπνευση για να λύσει ένα πρόβλημα ή για να δημιουργήσει. Σκεφτείτε τις ατέλειωτες παραλλαγές και συνδυασμούς δημιουργιών. Από μια σειρά από μουσικές νότες καθορισμένου αριθμού, ο νους μπορεί να δημιουργήσει αμέτρητα τραγούδια και μελωδίες. Από ένα καθορισμένο αριθμό γραμμάτων, ήχων και λόγων, ο νους μπορεί να δημιουργήσει ένα φαινομενικά ατέλειωτο αριθμό από γραπτά και εκφραζόμενες σκέψεις. Από μια καθορισμένη παλέτα χρωμάτων μπορεί κανείς να δημιουργήσει πολυάριθμους πίνακες ζωγραφικής. Περπατείστε μέσα σ’ ένα εμπορικό κέντρο και δείτε την αφθονία των προϊόντων. Οτιδήποτε υπάρχει μέσα στο φυσικό κόσμο έρχεται από το νου, του οποίου η κατοικία είναι στην αιτιατή περιοχή. Όπως λέγεται στις Ινδικές γραφές γι’ αυτή την περιοχή, «Αυτό που είναι εδώ (στο φανομενικό κόσμο) το ίδιο είναι και εκεί (στο Brahman) και ό,τι υπάρχει εκεί, το ίδιο υπάρχει και εδώ» (Katha Upanishad 2.1.10)

Είναι εξίσου επικίνδυνο για την ψυχή να παγιδευτεί στην αιτιατή περιοχή. Αληθινά, είναι μια όμορφη περιοχή, ακόμη πιο εκλεπτυσμένη από την αστρική και τη φυσική περιοχή. Αλλά αν η ψυχή παγιδευτεί μέσα στη γνώση του νου, μπορεί να έχει μεγάλη δυσκολία να υψωθεί πιο πάνω.

Είναι σημαντικό, ένας πνευματικός οδηγός να εξασφαλίσει ότι η ψυχή δε θα παγιδευτεί σ’ αυτή την περιοχή. Ο Παγκόσμιος Νους κάνει κάθε προσπάθεια να κρατήσει την ψυχή μέσα στη λαβή του, επειδή η επόμενη περιοχή είναι το πνευματικό βασίλειο, όπου η ψυχή ξαναποκτά τη συνειδητότητά της για το ποιά είναι. Είναι μόνο με την καθοδήγηση ενός πεπειραμένου εσωτερικού ταξιδιώτη που μπορούμε να αποφύ-

γουμε τις παγίδες που αντιμετωπίζουμε στην αστρική και την αιτιατή περιοχή. Ο εσωτερικός εξερευνητής, που γνωρίζει το δρόμο, θα μας πάει σε μια περιοχή που ονομάζεται υπεραιτιατή περιοχή, αντί να μας αφήσει να χαθούμε μέσα στην αιτιατή περιοχή. Στην υπεραιτιατή, βρίσκουμε μια δεξαμενή από νέκταρ, που καλείται Mansarovar, όπου η ψυχή λούζεται και αποβάλλει το αιτιατό της σώμα. Η ψυχή είναι τώρα καλυμμένη μόνο με το υπεραιτιατό της σώμα, που δεν είναι παρά ένα λεπτό πέπλο που περιβάλλει την ψυχή. Αυτή η περιοχή είναι πέρα από το νου και τις αισθήσεις. Δεν υπάρχει καμιά απολύτως φυσική γλώσσα που να μπορεί να περιγράφει το υπεραιτιατό βασίλειο. Έχουμε μόνο ωχρές αναλογίες. Εφόσον ο φυσικός, ο αστρικός και ο αιτιατός νους έχουν αφεθεί πίσω στους κατώτερους κόσμους, ο νους δε μας βοηθάει εδώ. Είναι μια εμπειρία της ψυχής. Το υπεραιτιατό επίπεδο έχει επίσης το δικό του ξεχωριστό Φως και Ήχο που βοηθούν την ψυχή να αναγνωρίσει πού βρίσκεται. Είναι σ’ αυτό το επίπεδο που η ψυχή, χάνοντας την προηγούμενη λήθη της, της πραγματικής της φύσης, συνειδητοποιεί ότι, «Εγώ είμαι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού».

Η ψυχή, όμως, συνειδητοποιεί ότι υπάρχει ακόμη ένα πέπλο που τη χωρίζει από τον Κύριο. Μια έντονη επιθυμία γεννιέται μέσα στην ψυχή να ενωθεί με τον Αγαπημένο της. Δε θέλει να χρονοτριβεί στην υπεραιτιατή περιοχή· το κάλεσμα του Κυρίου είναι μεγάλο. Η ψυχή θέλει να τολμήσει να προχωρήσει για να βρει την αγκαλιά που την περιμένει, του Αγαπημένου της Κυρίου. Συνεχίζοντας πιο πέρα, η ψυχή τελικά μπαίνει στην καθαρά πνευματική περιοχή του Sach Khand ή Sat Lok (Αληθινή Περιοχή), το Αιώνιό της Σπίτι. Με ένταση πολύ πιο μεγάλη από αυτή που έχει ένας εγκόσμιος εραστής για την Αγαπημένη του, η ψυχή τρέχει με ορμή στην αγκαλιά του Κυρίου. Όπως τα ρινίσματα του σιδήρου προς ένα μαγνήτη, η ψυχή έλκεται να ξαναενωθεί με το Θεό. Οι χαρές στο Αιώνιο Σπίτι φτάνουν σε μια ένταση πέρα από την ανθρώπινη σκέψη. Η ψυχή μπαίνει σε μια κατάσταση αιώνιας μακαριότητας καθώς βυθίζεται μέσα στο Θεό σ’ αυτή την περιοχή.

Είναι με ευθυμία και χαρά που η ψυχή έχει εδώ την εμπειρία της δικής της αληθινής φύσης. Ένα αίσθημα ελευθερίας γεμίζει την ψυχή και είναι στην κατάσταση αγνής γοητείας και θαυμασμού. Αν και αυτή είναι μια ωχρή αναλογία, σκεφτείτε το αίσθημα της ελευθερίας και της ειρήνης που νιώθουμε όταν είμαστε σε διακοπές. Κλείνουμε τα ξυπνητήρια μας, κλειδώνουμε τα καθημερινά μας προγράμματα ωραρίου και απλά απολαμβάνουμε μια χωρίς χρόνο κατάσταση χαλάρωσης και απόλαυσης. Εδώ, η ψυχή βρίσκει την αιώνια ανάπαυσή της, από τους πόνους, τις θλίψεις, τους πειρασμούς και τις απογοητεύσεις των κατώτερων περιοχών. Δεν υπάρχει κανένας πόνος, θλίψη ή θάνατος εδώ. Όλα είναι χαρά, αγάπη και συνεχής ευτυχία. Οι ψυχές απολαμβάνουν αιώνια την ενότητά τους με τον Κύριο. Η ψυχή έχει ενδυναμωθεί. Εδώ, μπαίνουμε σε μια κατάσταση απεριόριστης θείας σοφίας, αθανασίας, αγάπης χωρίς όρους, αφοβίας, συνδετικότητας και μακαριότητας. Είναι εδώ που υπάρχουμε σα μια τελείως ενδυναμωμένη ψυχή·

Βγάζοντας τα Καλύμματα της Ψυχής 13

Μ*ια* ομάδα αναρριχητών ανεβαίνοντας σε μια κορυφή των Ιμαλαΐων πρέπει συνέχεια να έχει την προσοχή της εστιασμένη στο να κατορθώσει το στόχο της. Παρόμοια, όταν προσπαθούμε να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, η ψυχή μας πρέπει να εστιαστεί στο στόχο. Για να αποσύρουμε την προσοχή μας στο έκτο chakra δε μπορούμε να έχουμε κάποια παρεμβολή από το νου ή το σώμα. Αν κουνήσουμε το σώμα μας η συγκέντρωσή μας διαταράσσεται. Αν έχουμε σκέψεις, ο νους μας διαταράσσει τη συγκέντρωση της προσοχής μας.

Ένα μπλοκάρισμα που είναι η ριζική αιτία που αργοπορεί η πρόοδός μας είναι η απόσπαση στη διάρκεια του διαλογισμού, που προξενείτε από τις αρνητικές μας σκέψεις, λόγια και πράξεις στη διάρκεια της ημέρας.

Αποσπαστικές σκέψεις λόγω θυμού, ψέματος, λαγνείας, απληστίας, προσκόλλησης και εγωισμού στροβιλίζονται μέσα στο νου μας, όπως ένας ανεμοστρόβιλος, στη διάρκεια του χρόνου που προσπαθούμε να διαλογιστούμε. Αν μπορούμε να εξαλείψουμε αυτά τα αρνητικά χαρακτηριστικά, ή να μάθουμε να τα ελέγχουμε, ο νους μας θα είναι πιο ισορροπημένος και ήρεμος και ο διαλογισμός μας θα καλυτερέψει.

Αν μπορούμε να εξαλείψουμε αυτό το μπλοκάρισμα, ο νους μας θα είναι στην ήρεμη και ειρηνική κατάσταση που είναι αναγκαία για επιτυχή διαλογισμό και θα βάλουμε τέλος στα στρώματα του θυμού, που προσθέτουν μαύρες κηλίδες και κρύβουν τη φωτεινότητα της ψυχής μας.



Γινόμενοι Ενήμεροι των Μπλοκαρισμάτων Μας

Το πρώτο βήμα για να αποβάλλουμε τα μπλοκαρίσματα που καλύπτουν την ψυχή μας είναι το να γίνουμε ενήμεροι γι' αυτά. Όταν πάμε σε ένα γιατρό, δε μπορούμε να θεραπευτούμε μέχρι να γίνει μια σωστή διάγνωση. Όταν πηγαίνουμε σε ένα δάσκαλο, πρέπει να γίνει μια εκτίμηση των τωρινών ικανοτήων μας προτού να μάθουμε τί ειδικότητα χρειάζεται να διδαχτούμε. Όταν πάμε σε ένα προπονητή σπορ, οι ικανότητές μας πρέπει να αναλυθούν προτού να μπορούμε να καθοδηγηθούμε πώς θα γίνουμε καλύτεροι. Παρόμοια, πρέπει να γνωρίζουμε ποιά μπλοκαρίσματα έχουμε, για να αρχίσουμε τη δουλειά να τα βγάλουμε.

Πολλοί άγιοι, μύστες και φιλόσοφοι του παρελθόντος έκαναν μια συστηματική προσπάθεια να αναλύσουν τα μπλοκαρίσματά τους. Κάθε μέρα, έκαναν ανασκόπηση των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών τους, που διέπραξαν στη διάρκεια της ημέρας. Αν έβρισκαν ότι απέτυχαν στις διάφορες ηθικές αρετές, έπαιρναν την απόφαση να καλυτερεύσουν την επόμενη μέρα. Ο Khwaja Hafiz, ένας Πέρσης μύστης, έριχνε ένα μικρό βότσαλο μέσα σε μια πήλινη στάμνα για κάθε ένα από τα λάθη του. Μετά από μερικές μέρες έμενε κατάπληκτος αν έβρισκε ότι το πήλινο κανάτι ήταν εντελώς γεμάτο. Στην Ινδία, μερικοί από τους σοφούς έριχναν μικρούς σπόρους δημητριακών σε ένα κανάτι κάθε φορά που αποτύγχαναν στην ενάρετη συμπεριφορά. Ή έδεναν ένα κόμπο στο ρούχο τους για κάθε λάθος και στο τέλος της ημέρας μετρούσαν τους κόμπους. Ο Χριστιανός άγιος St. Ignatius Loyola είπε, ότι κάθε μέρα οι άνθρωποι θα έπρεπε να αναλύουν τα λάθη τους. Συμβούλευε να ζητάμε από το Θεό να μας βοηθήσει να θυμηθούμε πόσες φορές κάναμε ένα ειδικό λάθος κάθε μέρα και να ζητάμε από το Θεό να μας συγχωρήσει. Μετά θα έπρεπε να προσπαθήσουμε να προσέξουμε να μην ξανακάνουμε αυτό το λάθος την επόμενη μέρα. Κάνοντας ανασκόπηση στα λάθη μας είναι σα να κοιτάζουμε μέσα σε ένα καθρέφτη για να δού-

με τι ψεγάδια έχουμε. Αν καταγράψουμε τις διάφορες κατηγορίες, όπως μη βία, φιλαλήθεια, αγνότητα, ταπεινοφροσύνη και ανιδιοτελή εξυπηρέτηση και κάθε μέρα μετράμε τον αριθμό των παραπτωμάτων που έχουμε σε κάθε κατηγορία στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη, θα έχουμε μια σκιαγράφηση για το ποια μπλοκαρίσματα μάς εμποδίζουν να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας. Δε θα έπρεπε να κάνουμε αυτή την αυτοανάλυση με πρόθεση να τιμωρήσουμε τον εαυτό μας, αλλά για να γίνουμε καλύτεροι την επόμενη μέρα. Αυτό δε θα έπρεπε να εξυπηρετήσει σαν τροφή για κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση· μάλλον η ανάλυση θα έπρεπε να είναι ένα εργαλείο για να μας βοηθήσει να δούμε σε ποιούς τομείς χρειάζεται να εργαστούμε για να φτάσουμε στον πνευματικό μας στόχο.

Μιας και μάθουμε που βρισκόμαστε σε ό,τι αφορά τα τωρινά μας μπλοκαρίσματα, μπορούμε τότε να κάνουμε βήματα για να τα εξαλείψουμε. Μπορεί να επιθυμούμε να κρατήσουμε μια καταγραφή και να παρακολουθούμε την πρόοδό μας με το πέρασμα του χρόνου. Μπορούμε να στοχεύουμε για μηδέν λάθη μέσα στις διάφορες κατηγορίες των αρετών, αλλά δε θα έπρεπε να περιμένουμε να τις εξαλείψουμε με μιάς. Η αλλαγή παίρνει χρόνο. Οι παλιές συνήθειες πεθαίνουν δύσκολα. Η πρόοδός μας μπορεί να είναι βαθμιαία και αυτό είναι εντάξει. Μπορεί να αρχίσουμε με προσαυξημένες αλλαγές, όπως μια, δυο, τρεις ή τέσσερεις καλυτερεύσεις σε μια κατηγορία κάθε μέρα. Ή μπορεί να επιθυμούμε να αρχίσουμε με μια κατηγορία τη φορά και να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στο να καλυτερεύσουμε μόνο σ' αυτό τον τομέα πρώτα, προτού να πάμε σε άλλους τομείς. Δεν έχει σημασία πώς καλυτερεύουμε εφόσον κάθε μέρα βλέπουμε και κάποια προσαυξημένη πρόοδο. Η αναρρίχηση σε ένα βουνό γίνεται με ένα βήμα τη δεδομένη στιγμή. Αν νομίζουμε ότι θα πετάξουμε στην κορυφή σε μια στιγμή, μπορεί να απογοητευτούμε και να αποθαρρυνθούμε, γιατί έχουμε θέσει εξωπραγματικούς στόχους. Αντί να αποκαρδιωθούμε και να τα παρατήσουμε, είναι καλύτερα να κάνουμε μικρά βήματα τη δεδομένη στιγμή και να προο-

δεύουμε βαθμιαία. Χωρίς να το καταλάβουμε θα έρθει μια μέρα που θα δούμε ότι έχουμε λιγοστέψει τα λάθη μας σε πολλές κατηγορίες.

Λοιπόν ας αρχίσουμε αναλύοντας πού βρισκόμαστε. Ας είμαστε ειλικρινείς κοιτάζοντας τον εαυτό μας. Αν προσπαθήσουμε να καλύψουμε τα ελαττώματά μας, δε θα πληγωθεί κανένας άλλος στη διαδικασία, παρά μόνον εμείς οι ίδιοι. Αγνοώντας τα ψεγάδια μας αργοπορούμε την πρόοδό μας. Όσο πιο τίμιοι μπορούμε να είμαστε κοιτάζοντας τον εαυτό μας, τόσο πιο σύντομα μπορούμε να δράσουμε για να διορθώσουμε τα λάθη μας και να αρχίσουμε να τα εξαλείφουμε.



Εξαλείφοντας το Μπλοκάρισμα του Θυμού

Μπορεί να νομίζουμε ότι κανένας δεν ξέρει τι σκεφτόμαστε, αλλά οι σκέψεις μας παράγουν δονήσεις που μπορούν να συλληφθούν από τους άλλους σε ένα πιο εκλεπτυσμένο επίπεδο. Για παράδειγμα, ο Akbar ήταν ένας Αυτοκράτορας της Ινδίας. Μια φορά, ένας από τους υπουργούς του τον συμβούλεψε να είναι προσεχτικός για το τι σκέφτεται για τους άλλους. Ο υπουργός είπε, «Οι σκέψεις είναι πολύ δυνατές. Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε αυτό το πείραμα. Βλέπεις αυτό τον άνθρωπο που κατηφορίζει το δρόμο; Καθώς θα πλησιάζει, θέλω να έχεις σκέψεις θυμού για κείνον και ας δούμε τι θα συμβεί».

Ο αυτοκράτορας κοίταξε τον ξένο και σκέφτηκε, «Αυτός ο ξένος πρέπει να ξυλοδαρθεί».

Όταν ο ξένος πλησίασε, ο Akbar τον ρώτησε, «Τι σκέφτηκες όταν είδες το πρόσωπό μου;»

«Συγνώμη αυτοκράτορά μου, αλλά ήθελα να σε χτυπήσω και να σου σπάσω το κεφάλι».

Κανένας λόγος δεν ειπώθηκε˙ καμιά πράξη δεν έγινε, αλλά οι σκέψεις θυμού του Akbar προς τον άνθρωπο συνελήφθηκαν απ’ αυτόν και ο ξένος μπήκε στον πειρασμό να αντιδράσει με ένα βίαιο τρόπο. Μπορεί να μην πούμε τίποτα, αλλά ο θυμός μας μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα μια αρνητική δό-

νηση στο περιβάλλον, μέσω μιας επιθετικής γλώσσας του σώματος, γκριμάτσας του προσώπου και θυμωμένους τόνους φωνής. Αυτό όχι μόνο επηρεάζει το δέκτη του θυμού μας, αλλά έρχεται σα μπούμερανγκ πίσω σε μας, ενοχλώντας την ειρήνη του νου μας.

Το αποτέλεσμα του θυμού μας είναι ότι όταν καθόμαστε για διαλογισμό, ξαναζούμε το γεγονός του θυμού. Ξαναβιώνουμε τις εκδηλώσεις του θυμού μας ή αναμασούμε τα θυμωμένα μας λόγια και τις πράξεις, Συνεχίζουμε να αντιδρούμε και να αναστατωνόμαστε γι' αυτό που συνέβη. Μπορεί να περνάμε πολύ ώρα σκεπτόμενοι για το πώς να εξομαλύνουμε τα πράγματα με αυτό τον άνθρωπο, να εκδικηθούμε ή να κάνουμε αντίποινα. Μπορεί να σχεδιάσουμε να λύσουμε το πρόβλημα και τι βήματα θα κάνουμε για να προστατέψουμε τον εαυτό μας την επόμενη φορά. Ο πολύτιμος χρόνος που είχαμε προγραμματίσει να διαθέσουμε σε διαλογισμό έχει σπαταληθεί σκεπτόμενοι τι συνέβη στο παρελθόν, που μας θύμωσε και τι μπορούμε να κάνουμε στο μέλλον σα λύση.

Μπορούμε να εξαλείψουμε το θυμό αντικαθιστώντας τον με τη μη βία. Αντιμετωπίζουμε καθημερινά πολυάριθμες περιπτώσεις που μπορούν να μας αναστατώσουν. Τα πράγματα δε γίνονται όπως τα θέλουμε. Οι άνθρωποι δεν κάνουν αυτό που θέλουμε και λένε πράγματα που μας πληγώνουν. Το να ανταποκριθούμε με θυμό διαιωνίζει μόνο την αρνητικότητα. Ο κύκλος του «σε πληγώνω »και «με πληγώνεις» συνεχίζεται αδιάσπαστος. Ο μόνος τρόπος να σπάσουμε τον κύκλο είναι μέσο) της μη βίας. Χρειάζεται να αποκτήσουμε έλεγχο πάνω στο νου μας και να ανταποκρινόμαστε διαφορετικά. Μπορεί αυτό να είναι δύσκολο, αλλά δεν είναι αδύνατο. Ο Χριστός είπε, «Εις τον τύπτοντα σε επί την σιαγόνα, πρόσφερε και την άλλην» (Κατά Λουκά 6.29). Ο Mahatma Gandhi, με μέσα χωρίς βία, βοήθησε στο να κερδηθεί η ανεξαρτησία της Ινδίας από τη Βρετανία. Ο Dr. Martin Luther King Jr. ηγήθηκε της κίνησης για τα πολιτικά δικαιώματα στις Ηνωμένες Πολιτείες με μέσα χωρίς βία. Ο καθένας τους γνώριζε ότι η βία φέρνει βία και αν ήταν να πραγματοποιηθεί ένας γεμάτος ανθρωπιά ειρη-

νικός κόσμος, αυτό μπορούσε να κατορθωθεί μόνο μέσω της μη βίας.

Μπορούμε να διαπραγματευτούμε με το θυμό με διάφορους τρόπους. Ένας τρόπος είναι να προβάλλουμε σαν αναχαιτιστικό τις μακροχρόνιες συνέπειες του θυμού μας.

Μια άλλη προσέγγιση είναι να θέσουμε ένα στόχο και μετά να συνειδητοποιήσουμε την επίδραση που μπορεί να έχει ο θυμός στο να μας εμποδίσει στην επίτευξη αυτού του στόχου. Ένας τρίτος τρόπος είναι να χρησιμοποιήσουμε το διαλογισμό για να σταματήσουμε τη φυσιολογική ανταπόκριση προς το θυμό.

Το να προβάλλουμε τις συνέπειες που θα έχει ο θυμός μας στο μέλλον μπορεί να μας εμποδίσει να δράσουμε με θυμό. Ας υποθέσουμε ότι κάποιος μας έκανε να θυμώσουμε. Μπορούμε να εξασκήσουμε τον εαυτό μας να σταματήσει το θυμό λέγοντάς του, «Αν συνεχίσουμε να έχουμε σκέψεις θυμού, να λέμε λόγια γεμάτα θυμό ή να δρούμε βίαια, τότε δε βοηθάμε τον εαυτό μας». Ή μπορούμε να πούμε, «Αν συνεχίσω σ' αυτή την κατάσταση του θυμού θα δημιουργήσω προβλήματα στον εαυτό μου». Μπορεί να θέλουμε ακόμη να πούμε, «Εκείνος ο άνθρωπος με έχει πληγώσει και έχει δημιουργήσει προβλήματα στον εαυτό του. Επιθυμώ κι εγώ να ανταποκριθώ με θυμό και να προσθέσω στον εαυτό μου και άλλα προβλήματα;»

Το να γίνουμε συνειδητοί για τις συνέπειες που θα έχει ο θυμός μας, μπορεί να μας βοηθήσει να μπορέσουμε να εξασκήσουμε το νου μας να ανταποκρίνεται μη βίαια στις καταστάσεις, όπως έκανε ο Βούδας όταν κάποιος τον περιγελούσε μια μέρα με ένα χείμαρο από υβριστικά σχόλια γεμάτα θυμό. Αυτός άκουγε υπομονετικά, αν και μερικοί από τους μαθητές του στεναχωρέθηκαν και ήθελαν να ανταποδώσουν τα ίδια στον επιτιθέμενο. Αντίθετα ο Βούδας είπε στον ταραξία, «Το δώρο σου δεν το δέχομαι». Έτσι, το δώρο του θυμού που έφερε ο άνθρωπος που έβριζε, έμεινε μαζί του και δεν είχε καμιά απολύτως επίδραση στο Βούδα.

Ένας άλλος τρόπος να ελέγξουμε το θυμό μας είναι να θέσουμε ένα στόχο. Αν βάλουμε το στόχο να διαλογιζόμαστε ορισμένες ώρες την ημέρα, για να έχουμε πνευματική πρόοδο,

τότε πρέπει να προσέχουμε τις παρεμβολές σ' αυτό το χρόνο. Αν νιώθουμε ότι θυμώνουμε μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας, «Αν επιτρέψω στο θυμό να μου πάρει τον έλεγχο, τότε θα με κάνει να χάσω τον πολύτιμο χρόνο του διαλογισμού μου. Αντί να διαλογίζομαι, θα κάθομαι απλώς να σκέφτομαι για το πόσο θυμωμένος είμαι. Σε μια τέτοια κατάσταση, πώς μπορώ εγώ ήρεμα να διαλογιστώ και να εστιάσω την προσοχή μου σ' αυτό που βλέπω εσωτερικά; Ο θυμός μπορεί να βράζει μέσα μου για ώρες ή για μέρες, κάνοντάς με έτσι να χάσω το λίγο χρόνο που ίσως έχω ελεύθερο για διαλογισμό». Μπορούμε να επεκτείνουμε αυτή τη σκέψη ακόμα περισσότερο και να πούμε, «Πάντα θα υπάρχουν περιπτώσεις που μπορεί να με κάνουν να θυμώνω. Επιθυμώ να περάσω τη ζωή μου με το να είμαι θυμωμένος για το ένα πράγμα ή το άλλο; Αυτή η ζωή είναι πολύτιμη -δε θέλω να τη χάσω με άχρηστο θυμό που δε θα με βοηθήσει».

Ένας άλλος τρόπος να διαπραγματευτούμε με το θυμό είναι μέσω του διαλογισμού. Ακούγεται σα μια αδιέξοδη κατάσταση: για να έχουμε καρποφόρο διαλογισμό πρέπει να ξεπεράσουμε το θυμό, αλλά για να ξεπεράσουμε το θυμό πρέπει να διαλογιζόμαστε. Αυτό όμως δεν είναι τόσο πολύ μια αδιέξοδη κατάσταση, όσο είναι ένας κύκλος επιτυχίας. Δεν έχει σημασία σε ποιο επίπεδο διαλογισμού βρισκόμαστε, ο χρόνος που αφιερώνουμε διαλογιζόμενοι μπορεί να μας ηρεμήσει έτσι ώστε να μην ανταποκρινόμαστε σε μια κατάσταση με θυμό. Ο διαλογισμός μάς προμηθεύει με μια φυσιολογική ανταπόκριση για να ελέγξουμε το θυμό. Οι χτύποι της καρδιάς μας γίνονται πιο αργοί στη διάρκεια του διαλογισμού, πράγμα που έχει την αντίστοιχη επίδραση στο να κάνει πιο αργά τα κύματα του εγκεφάλου. Μπαίνουμε σε μια πιο χαλαρή κατάσταση του σώματος και του νου. Σε μια τέτοια κατάσταση ο θυμός έχει μικρότερη πιθανότητα να πάρει δύναμη. Καθώς ηρεμούμε και καταπέφτει ο θυμός μας, μπορούμε να αυξήσουμε τη συγκέντρωσή μας στο διαλογισμό. Όσο περισσότερο χρόνο κάνουμε διαλογισμό, τόσο περισσότερο ασκούμαστε στο να είμαστε ήρεμοι και ισορροπημένοι.



Εξαλείφοντας τα Μπλοκαρίσματα του Ψέματος

Ένας άλλος τρόπος μέσω του οποίου μπορούμε να κάνουμε πιο γρήγορη την πνευματική μας πρόοδο είναι να εξαλείψουμε το ψέμα. Το ψέμα είναι μια παγίδα, μέσα στην οποία μάς οδηγεί ο νους μας. Αν πούμε ένα ψέμα, εξαπατήσουμε άλλους, κλέψουμε ή κρύψουμε την αλήθεια, ο νους μας θα είναι απασχολημένος στο να διαιωνίζει την ψευτιά. Θα πρέπει να χάσουμε χρόνο ανησυχώντας για το πώς θα τα καταφέρουμε για να μη μας πιάσουν. Για κάθε ψέμα ή άτιμη πράξη που κάνουμε, θα πρέπει να πούμε πολλά άλλα ψέματα για να το καλύψουμε. Πρέπει να θυμόμαστε τι είπαμε σ' αυτό τον άνθρωπο και σ' ακείνον, έτσι ώστε να μη μας πιάσουν ότι είπαμε ψέματα. Η ανησυχία και ο φόβος μπορεί να τριγυρίζουν μέσα στο κεφάλι μας, διαταράσσοντας την ειρήνη του νου μας στη διάρκεια του διαλογισμού. Αν είμαστε πάντα τίμιοι και ειλικρινείς δεν έχουμε τίποτα να κρύψουμε και τίποτα να θυμηθούμε. Αν είμαστε τίμιοι στις διαπραγματεύσεις μας δε χρειάζεται να ανησυχούμε ότι κάποιος θα βρει τα ίχνη αυτού που κάναμε. Μπορούμε να κοιμόμαστε ειρηνικά και να διαλογιζόμαστε ειρηνικά.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να εξαλείψουμε το ψέμα από τη ζωή μας. Ένας τρόπος είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι ενώ μπορεί να το κρύβουμε από τους άλλους για ένα διάστημα, ο Θεός γνωρίζει τι κάνουμε και οι πράξεις μας καταγράφονται ανεξίτηλα μέσα στην ψυχή μας. Δε μπορούμε να κρύψουμε από το Θεό αυτό που κάνουμε. Μπορεί προσωρινά να ξεγελάσουμε τους άλλους, αλλά ο Θεός είναι αλήθεια ^αι όταν διαπραγματευόμαστε με αναλήθειες είμαστε πολύ μακριά από τον Κύριο. Από οτιδήποτε νομίζουμε ότι έχουμε ξεφύγει αυτό θα το βρούμε μπροστά μας. Αν σκεφτόμαστε πριν πράξουμε, μπορούμε να γλυτώσουμε αρκετούς πονοκεφάλους αργότερα.

Αν βάλουμε σα στόχο την ενδυνάμωση της ψυχής μας τότε δε θα θέλουμε να βάλουμε εμπόδια στο δρόμο μας. Αν συ-

νειδητοποιήσουμε ότι το να διάγουμε μια ζωή ψεύδους θα μας κάνει να γίνουμε σκλάβοι σε πολύ περισσότερα ψέματα, μπορούμε να σκεφτόμαστε δύο φορές προτού να πούμε ψέματα, να κλέψουμε ή να εξαπατήσουμε. Η ζωή μας δε θα είναι πια στην υπηρεσία της ψυχής μας και του Κυρίου, αλλά του ψεύδους μας. Ο χρόνος που σπαταλάμε για να προστατέψουμε το ψέμα θα μας βγάλει τελείως από την κατάσταση της γαλήνης που χρειάζεται για το διαλογισμό. Στη διάρκεια της ημέρας, αντί να απασχολούμαστε με σκέψεις αγάπης, αλήθειας και εξυπηρέτησης θα βασανιζόμαστε από το ψέμα. Επιθυμούμε να χάσουμε τις πολύτιμες αναπνοές που μας έχουν δοθεί υπηρετώντας το ψέμα; Το να σκεφτόμαστε το στόχο μας και να εργαζόμαστε με ζήλο για να τον φτάσουμε μπορεί να μας βοηθήσει να φυλαχτούμε και να μην πέσουμε στην παγίδα του ψέματος.



Εξαλείφοντας το Μπλοκάρισμα της Λαγνείας

Ένα άλλο μπλοκάρισμα που πρέπει να εξαλείψουμε είναι η λαγνεία. Η λαγνεία μάς πάει στην αντίθετη κατεύθυνση από το να ανακαλύψουμε την ψυχή μας. Γνωρίζουμε πώς ο νους και οι αισθήσεις έλκονται στους πειρασμούς του κόσμου. Όταν επιτρέπουμε να συμβεί αυτό, είμαστε σαν το παιδί στο πανηγύρι που περνάει το χρυσό κρίκο, αλλά κάθε φορά του ξεφεύγει. Ο χρυσός κρίκος μάς περιμένει στο έκτο chakra. Αν η προσοχή μας έχει αποσπαστεί λόγω της λαγνείας δε θα πιάσουμε τον κρίκο. Η λαγνεία μόνο αργοπορεί την πρόοδό μας. Έχουμε την πολυτέλεια να χάνουμε χρόνο προκειμένου να φτάσουμε στην πόρτα που οδηγεί στην ψυχή μας και με το Θεό;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ξεπεράσουμε τη λαγνεία. Ο ένας είναι να καταλάβουμε τους κινδύνους αν πέσουμε στα δίχτυα της λαγνείας. Ένας άλλος είναι να μείνουμε σταθεροί στους στόχους που διαλέξαμε. Ένας τρίτος τρόπος είναι να αντικαταστήσουμε τη λαγνεία με την αγνότητα και με τη μεγαλύτερη απόλαυση που βρίσκουμε μέσα μας στη διάρκεια του διαλογισμού.

Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά αν μπορούμε να πάρουμε τον έλεγχο και να σκεφτούμε τι κάνουμε προτού να πέσουμε στις παγίδες της λαγνείας, μπορεί να αποφύγουμε τον κίνδυνο. Αν υπάρχει κίνδυνος να πάθουμε εθισμό στα ναρκωτικά ή το οινόπνευμα, ίσως θα θέλαμε να σκεφτούμε την επίδραση πάνω στο φυσικό μας σώμα ή στη ζωή των αγαπημένων μας και να ζητήσουμε βοήθεια. Μερικοί άνθρωποι έχουν εθισμό στις λάγνες επιδιώξεις και χάνουν τον εαυτό τους μέσα στις αισθησιακές απολαύσεις. Αυτοί οι εθισμοί μπορεί να βλάψουν τους άλλους που δεν επιθυμούν να συμβάλλουν σε τέτοιες πράξεις. Ο πόνος που μπορεί να νομίζουμε ότι προσπαθούμε να αποφύγουμε μέσω των εθισμών μας, θα επιστρέφει σε μας αργότερα και μπορεί να είναι πολλαπλάσιος αν πληγώνουμε άλλους με κάποιο τρόπο.

Το να απασχολούμαστε με κάθε είδους λαγνεία μπορεί να εμποδίσει την πρόοδό μας. Οι μεγαλύτερες απολαύσεις που μας περιμένουν εσωτερικά μάς διαφεύγουν αν παγιδευτούμε στις απολαύσεις αυτού του κόσμου. Οι απολαύσεις αυτού του κόσμου είναι παροδικές. Πετάμε την ευκαιρία της διαρκούς και μόνιμης μακαριότητας και ευτυχίας και προτιμάμε τις φούσκες που μπορεί να σκάσουν οποιαδήποτε στιγμή όταν παγιδευτούμε από τη λαγνεία.

Πώς μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη λαγνεία με την αγνότητα; Αν περιβάλλουμε τον εαυτό μας με ανθρώπους και τόπους όπου η λαγνεία έχει ένα δυνατό οχυρό, οι πειρασμοί μπορεί να είναι μεγάλοι. Αν αντικαταστήσουμε αυτά με ανθρώπους και περιβάλλοντα που είναι γεμάτα αγνότητα, αντιμετωπίζουμε λιγότερους πειρασμούς. Μπορούμε να κρατάμε το νου μας απασχολημένο με αγνές σκέψεις διαβάζοντας τις γραφές, να ακούμε ύμνους αφοσίωσης ή να πηγαίνουμε σε τόπους όπου να μπορούμε να είμαστε αφοσιωμένοι στο Θεό. Το να μιλάμε για πνευματικά θέματα και για το Θεό μπορεί να μας κρατά αγνούς στο λόγο. Το να είμαστε απασχολημένοι σε πράξεις ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης προς τους άλλους, ή να κάνουμε δραστηριότητες που καλυτερεύουν την υγεία του φυσικού μας σώματος ή για να αναπτύξουμε το νου μας, τις ικα-

νότητες και τα ταλέντα μας, μπορεί να μας βοηθήσει να κρατάμε το νου μας αγνό.

Η καλύτερη μέθοδος, όμως, για να ξεπεράσουμε τη λαγνεία είναι να αντικαταστήσουμε τις εγκόσμιες απολαύσεις με την πνευματική απόλαυση. Όταν ένα παιδί έχει ένα παιχνίδι που θέλουμε να το πάρουμε από το χέρι του, μπορούμε να το κάνουμε αυτό καλύτερα αντικαθιστώντας το αντικείμενο με κάτι πιο ευχάριστο. Η μακαριότητα που παίρνουμε συνδέοντας την ψυχή μας με το Θεό μάς δίνει πολύ περισσότερη ικανοποίηση, πληρότητα και μέθη από οτιδήποτε άλλο μέσα σ' αυτό τον κόσμο. Το να αφιερώνουμε χρόνο στο διαλογισμό μπορεί να μας εφοδιάσει με μια μέθοδο για να κρατάμε την προσοχή μας μακριά από την επιδίωξη της λαγνείας. Κάθε φορά που διαλογιζόμαστε η ψυχή μας ενδυναμώνεται. Καθώς την ενδυναμώνουμε όλο και περισσότερο, μας βοηθά όταν αντιμετωπίζουμε εγκόσμιους πειρασμούς. Ο Θεός βοηθά την ψυχή μας να μας ενδυναμώσει για να διαπραγματευθούμε με τη λαγνεία. Τότε μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο διαλογισμό μας καλύτερα. Καθώς γινόμαστε καλύτεροι στο διαλογισμό μας, τότε γινόμαστε ακόμη πιο δυνατοί. Με ανανεωμένη δύναμη η ψυχή μας μπορεί να βάλει υπό έλεγχο το νου και τις λαγνείες του. Ο κύκλος συνεχίζεται μέχρι που τελικά ξεπερνάμε το μπλοκάρισμα της λαγνείας και έχουμε την εμπειρία πολύ πιο μεγάλης έκστασης μέσα μας.



Ξεπερνώντας το Μπλοκάρισμα της Απληστίας

Η απληστία μάς κρατά πάνω σε ένα ατέλειωτο μαγκανοπήγαδο. Μας οδηγεί από την επιδίωξη της μιας εγκόσμιας απόκτησης σε μια άλλη χωρίς να μας επιτρέπει να νιώσουμε ικανοποιημένοι. Μπορούμε να έχουμε απληστία για χρήματα, για υλικά αγαθά, για δύναμη ή για φήμη. Δεν έχει σημασία τι έχουμε, επιθυμούμε παραπάνω από αυτό ή κάτι τελείως διαφορετικό. Το αποτέλεσμα είναι ότι η ενέργειά μας ξοδεύεται για

να προστατεύσουμε αυτό που έχουμε ή για να αποκτήσουμε αυτό που δεν έχουμε ακόμη. Είμαστε τόσο απασχολημένοι προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε την απληστία μας, που μας μένει λίγος χρόνος και ενέργεια για να πραγματοποιήσουμε την ψυχή μας.

Πώς μπορούμε να εξαλείψουμε το μπλοκάρισμα της απληστίας; Για να το κάνουμε αυτό χρειάζεται να αναπτύξουμε ορθή κατανόηση. Πρέπει να καταλάβουμε ότι αυτό που προσπαθούμε να κρατήσουμε ή να αρπάξουμε μέσα σ' αυτό τον κόσμο είναι τόσο εφήμερο όσο και ένα κάστρο από άμμο ενός παιδιού. Ο ωκεανός της ζωής μπορεί να το εξαφανίσει με την επερχόμενη παλίρροια παίρνοντας μαζί του αυτό που εργαστήκαμε τόσο σκληρά για να χτίσουμε. Μέσω του διαλογισμού, όμως, μπορούμε να γευτούμε το διαρκή πλούτο που μας περιμένει εσωτερικά.

Ο βασιλιάς Mahmud του Ghazni έχτισε την αυτοκρατορία του κατακτώντας τους ανθρώπους της Ασίας. Είχε συσσωρεύσει θησαυρούς απ' όλο του το βασίλειο, όμως πριν πεθάνει, ζήτησε τα πάντα που είχε συσσωρεύσει να εκτεθούν για να τα δει. Για μερικές ώρες κοίταζε τα χρυσά νομίσματα, τα πολύτιμα κοσμήματα και τα ανεκτίμητα αντικείμενα. Ξαφνικά, άρχισε να κλαίει. Είπε στους αυλικούς του, «Έχω αποκεφαλίσει δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους, κάνοντας χιλιάδες γυναίκες να παραμείνουν χήρες και παιδιά να ορφανέψουν γι' αυτά τα αντικείμενα. Όμως ούτε ακόμη και το πιο μικρό κομμάτι χρυσού δε μπορεί να έρθει μαζί μου τώρα που πρόκειται να πεθάνω». Μετά ζήτησε από τους αυλικούς του, όταν θα παίρνουν το σώμα του στον τόπο της ταφής να έχουν βγάλει και τα δύο του χέρια έξω από το φέρετρο. Όταν ρωτήθηκε γιατί επιθυμούσε να γίνει αυτό, απάντησε, «Επιθυμώ να κάνω γνωστό στους ανθρώπους ότι παρόλα μου τα πλούτη εγκατέλειψα τον κόσμο με αδειανά τα χέρια. Δεν μπορούμε να πάρουμε τίποτα το υλικό αυτού του κόσμου μαζί μας».

Κάθε φορά που επιθυμούμε κάτι αυτού του κόσμου, ας σταματήσουμε μια στιγμή να σκεφτούμε πόσο μας κοστίζει. Όπως είπε ο Χριστός:

Τι θέλει ωφελήσει τον άνθρωπο εάν κερδίσει τον κόσμον όλον, και ζημειωθεί την ψυχήν αυτού.
(Κατά Μάρκον 8.36)

Η απληστία μπορεί να αντικατασταθεί με τη μη προσκόλληση. Ενώ εργάζονται σκληρά για να κερδίσουν αυτά που χρειάζονται για να ζήσουν, μερικοί άνθρωποι συσσωρεύουν μεγάλα κέρδη ενώ άλλοι παίρνουν έναν πενιχρό μισθό. Οτιδήποτε παίρνουμε πρέπει να το δεχόμαστε με ένα πνεύμα μη προσκόλλησης χωρίς να γινόμαστε άπληστοι. Μπορεί κανείς να προσπαθήσει για θέσεις, για να κάνει περισσότερα χρήματα ή να αφιερώνει περισσότερο χρόνο για να κάνει υπερωρίες και όμως να μην είναι προσκολλημένος στο αποτέλεσμα. Μπορούμε να κάνουμε χρήση αυτού που κερδίζουμε για να θρέψουμε, να ντύσουμε και να στεγάσουμε την οικογένειά μας και τον εαυτό μας και να μοιραστούμε με άλλους που έχουν ανάγκη. Αλλά αυτά που έχουμε δε θα έπρεπε να είναι το αντικείμενο της προσκόλλησής μας. Ό,τι έχουμε ξεσηκώνει την απληστία μας αν περνάμε όλο το χρόνο μας ανησυχώντας με εμμονή γι' αυτό ή όταν κάνουμε αποθέματα για να κρατήσουμε αυτό που έχουμε. Αν χρησιμοποιούμε παράνομα μέσα για να κερδίσουμε περισσότερα ή αν προσπαθούμε να πάρουμε από τους άλλους ό,τι ανήκει δικαιωματικά σ' αυτούς δεν είναι μόνο καταπάτηση της αλήθειας, είναι και έκφραση απληστίας.

Τα πλούτη που συσσωρεύουμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας δε μπορούν να πάνε μαζί μας στο Υπερπέραν, αλλά η καταγραφή των πράξεών μας κατά τη διάρκεια της ζωής μας πηγαίνει. Επιθυμούμε να ξεπουλήσουμε την έμφυτη καλοσύνη μας για εφήμερα υπάρχοντα; Κατανοώντας ότι αυτό που είναι πραγματικότητα είναι η ψυχή μας και ο Θεός και ότι αυτό που είναι εφήμερο είναι ο κόσμος, μπορούμε να κάνουμε καλύτερες επιλογές και να αρχίσουμε να ελέγχουμε την απληστία.

Ένας άλλος τρόπος να εξαλείψουμε την απληστία είναι ν' αναλύσουμε το κόστος της στην ψυχή μας. Ένα ανέκδοτο από τη ζωή του Abou Ben Adham, απεικονίζει αυτό το θέμα. Ο Abou ben Adham (γνωστός σαν Ebrahim ibn Adham) ήταν ο

βασιλιάς του Balkh όταν συνέβη κάτι που τον έκανε να ψάξει μέσα του να βρει ποιος είναι ο σκοπός του στη ζωή. Ενώ καθόταν στο θρόνο του με τους υπουργούς του από τις δύο πλευρές του, έδωσε ακρόαση στις μάζες. Ξαφνικά, τον πλησίασε ένας άνθρωπος. Αυτός είχε τόσο τρομακτική έκφραση που ακόμη και οι υπουργοί του βασιλιά δε θέλανε να κοιτάξουν αυτό τον ξένο.

«Τι θέλεις» ρώτησε ο Abou.

«Εγώ σταμάτησα μόνο, σ' αυτό το πανδοχείο», απάντησε ο ξένος.

«Αυτό δεν είναι ένα πανδοχείο. Αυτό είναι το παλάτι μου. Πρέπει να είσαι τρελός», απάντησε ο βασιλιάς.

«Ποιος ήταν ο ιδιοκτήτης αυτού του παλατιού πριν από σένα;» ρώτησε ο άνθρωπος.

«Ο πατέρας μου», είπε ο Abou.

«Και ποιος ήταν ο κάτοχος πριν από κείνον;», ρώτησε ο άνθρωπος.

«Ο παππούς μου», αποκρίθηκε ο Abou. Ο διάλογος συνεχίστηκε, συνεχίζοντας ο ξένος να ρωτά ποιος ήταν ο κάτοχος του παλατιού πριν από τον τελευταίο που είχε αναφερθεί.

Τελικά, ο ξένος είπε: «Πού πήγαν όλοι αυτοί οι κάτοχοι;»

«Όλοι είναι νεκροί», είπε ο Abou.

«Τότε;» συμπέρανε ο ξένος, «δεν είναι αυτό ένα πανδοχείο που ένας άνθρωπος μπαίνει και ένας άλλος βγαίνει;» Με αυτή τη δήλωση ο ξένος εξαφανίστηκε. Αυτή η συνομιλία έκανε τον Abou ben Adham να αρχίσει την ερευνά του για το θεό, καθώς συνειδητοποίησε ότι τα πράγματα αυτού του κόσμου είναι εφήμερα και ότι αυτό που ήταν πιο σημαντικό γι' αυτόν ήταν να βρει την ψυχή του και το θεό.

Για να πραγματοποιήσουμε τον εαυτό μας και να πραγματοποιήσουμε το θεό, γνωρίζουμε ότι παίρνει χρόνο και προσοχή. Χρειάζεται να αφιερώνουμε χρόνο σε διαλογισμό» χρειάζεται να εξαλείψουμε τα διάφορα μπλοκαρίσματα διάγοντας μια θετική ζωή αγάπης- χρειάζεται να σκεφτούμε για το τι θα μας κοστίσει η απληστία για ό,τι αφορά την επίτευξη του στόχου μας.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε την απληστία; Η χαρά του να δίνουμε μπορεί να ξεπεράσει την ευτυχία του να δεχόμαστε. Σε αντάλλαγμα μπορεί να λάβουμε πολύ περισσότερα απ' ό,τι δίνουμε. Οι ευλογίες που μας έρχονται επειδή δίνουμε και μοιραζόμαστε δεν μπορούν να μετρηθούν πάνω στη γήρας κατακλύζουν η Χάρη και η Αγάπη του Θεού. Όταν βρούμε τον εαυτό μας μέσα στη λαβή της απληστίας, μπορούμε να σκεφτούμε να κάνουμε μια ανιδιοτελή πράξη στη θέση της. Με τον καιρό, μπορεί να σχηματιστεί μια καινούρια συνήθεια και μπορούμε να αρχίσουμε να ψάχνουμε για ευκαιρίες να δώσουμε παρά για να πάρουμε.

Οποτεδήποτε νιώθουμε ότι επιθυμούμε περισσότερα αντικείμενα και περιουσίες, χάνουμε τον έλεγχο του εαυτού μας. Για να ξαναποκτήσουμε την ισορροπία μας, μπορούμε να καθήσουμε σε διαλογισμό. Καθώς ερχόμαστε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο και τολμάμε να πάμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, συνειδητοποιούμε τη μη διαρκή φύση αυτού του κόσμου και τη διαρκή φύση της ψυχής μας. Έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας πέρα από το φυσικό σώμα. Μ' αυτή τη νέα προοπτική, μπορούμε να κοιτάξουμε τα αντικείμενα αυτού του κόσμου σαν εφήμερες φούσκες που εξαφανίζονται «εν ριπή» οφθαλμού. Συνειδητοποιούμε ότι αυτό που είναι σημαντικό είναι η ψυχή μας και ο Θεός. Φτάνουμε να δούμε ότι αυτό που έχει σημασία στο Υπερπέραν είναι πόσο δίνουμε από τον εαυτό μας στους άλλους ανιδιοτελώς.

Αναπτύσσοντας μια στάση, του να δίνουμε ανιδιοτελώς, μπορούμε να δούμε ότι οι κηλίδες που καλύπτουν την ψυχή μας εξαιτίας της απληστίας αρχίζουν να φεύγουν. Η πνευματική μας πρόοδος μπορεί να προχωρήσει πολύ περισσότερο κάθε φορά που ενδυναμώνουμε την ψυχή μας για να δώσουμε και να μοιραστούμε.



Ξεπερνώντας το Μπλοκάρισμα της Προσκόλλησης

Η προσκόλληση δημιουργεί ένα μπλοκάριμα για την ψυχή γιατί τραβά την προσοχή μας στον κόσμο. Σαν κάτοικοι του φυσικού σύμπαντος χρειαζόμαστε υλικά αγαθά, οικογενειακές σχέσεις και αντικείμενα που είναι αναγκαία για την επιβίωσή μας. Αυτό είναι σύμφωνο με την ανθρώπινη υπόστασή μας. Αυτό που είναι βλαβερό στην πνευματική μας πρόοδο είναι το να είμαστε τόσο προσκολλημένοι που να μας αποσπά από τον πνευματικό μας στόχο. Μπορεί να έχουμε οικογένεια, σπίτι, έπιπλα, αυτοκίνητο, ρούχα, λογαριασμό στην τράπεζα και οτιδήποτε είναι αναγκαίο στη σύγχρονη ζωή, αλλά αν είμαστε τόσο προσκολλημένοι σ' αυτά που δε δίνουμε καμιά προσοχή στην ψυχή μας και στην πνευματική μας πρόοδο, τότε γίνονται πηγή σκλαβιάς. Αν επιθυμούμε να ενδυναμώσουμε την ψυχή μας, πρέπει να ζήσουμε σε μια κατάσταση μη προσκόλλησης. Αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιούμε τα πράγματα που μας έχουν δοθεί ή που έχουμε κερδίσει, αλλά παραμένουμε μη προσκολλημένοι. Έτσι αυτά δεν απασχολούν τόσο πολύ την προσοχή μας, που να ξεχνάμε την ψυχή μας.

Ο τρόπος για να ξεπεράσουμε την προσκόλληση είναι να αναπτύξουμε τη μη προσκόλληση. Πρέπει να είμαστε σαν το άνθος του λωτού, που ζει μέσα στα λασπωμένα νερά, αλλά τα πέταλά του παραμένουν καθαρά. Μη προσκόλληση σημαίνει, ότι ζούμε μέσα σ' αυτό τον κόσμο, αλλά μπορούμε να υψωθούμε πάνω από αυτόν, όταν είναι ανάγκη να συνδέσουμε την ψυχή μας με το Θεό.

Τα πράγματα στα οποία είμαστε προσκολλημένοι σ' αυτό τον κόσμο δεν μπορούν να έρθουν μαζί μας πέρα από τα σύνορα αυτής της ζωής. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να μας βοηθήσει να εστιάσουμε την προσοχή μας στην πνευματική πλευρά της ζωής μας, γιατί ό,τι κερδίσουμε στο βασίλειο της ψυχής θα μείνει μαζί μας για πάντα.

Το κύριο πρόβλημα με την προσκόλληση είναι ότι αυτή μας οδηγεί σε άλλες αρνητικές ιδιότητες. Αν είμαστε πολύ προ-

σκολλημένοι σε κάτι, μπορεί να θυμώσουμε με οποιονδήποτε προσπαθήσει να το πάρει από μας. Για να κρατήσουμε αυτό στο οποίο είμαστε προσκολλημένοι μπορεί να μπούμε στην απάτη ή την ψευτιά. Αν θέλουμε περισσότερα από εκείνα τα πράγματα στα οποία είμαστε προσκολλημένοι, μπορεί να μπού-
με στην απληστία. Έμμονη προσκόλληση μπορεί να οδηγήσει σε λαγνεία. Μπορεί να είμαστε υπερήφανοι για τα υπάρχοντά μας και να προσθέτουμε στον εγωισμό μας. Το να είμαστε ενήμεροι για τις παγίδες της προσκόλλησης και πώς μπορεί να προσθέτει όλο και περισσότερα στρώματα στην ψυχή μας μπορεί να μας βοηθήσει να μείνουμε μακριά από αυτό το εμπόδιο.

Η μη προσκόλληση βοηθά στο να μας ελευθερώσει να επιδιώξουμε το Θεό μέσω του διαλογισμού, να διάγουμε μια ζωή με θετικές ιδιότητες και να συνειδητοποιήσουμε την ψυχή μας .



Ξεπερνώντας το Μπλοκάρισμα του Εγώ

Ένα από τα πιο λεπτά και απατηλά μπλοκαρίσματα για να ξεπεράσουμε, είναι το εγώ ή ο εγωισμός. Ο εγωισμός είναι ο τρόπος του νου για να μας εμποδίζει από το να έρθουμε σε επαφή με την πνευματική μας φύση. Το εγώ εκδηλώνεται με διάφορες μορφές: υπερηφάνεια πλούτου, υπερηφάνεια γνώσης, υπερηφάνεια ομορφιάς και υπερηφάνεια δύναμης. Η βλάβη που προκαλείται από το εγώ είναι ότι προωθεί τις νοητικές και φυσικές μας ιδιότητες, τις εγκόσμιες περιουσίες και θέσεις, ενώ αρνείται το Θεό, που είναι ο αληθινός Δότης αυτών των δώρων. Έχοντας μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας ξεχνάμε ότι είμαστε πραγματικά ένα μέρος του Θεού, που είναι υπεύθυνος για το πόσο καλοί είμαστε και για όλα όσα έχουμε. Ένας άλλος κίνδυνος του εγώ είναι ότι μπορούμε να πληγώσουμε τους άλλους κάνοντάς τους να νιώθουν ότι εμείς είμαστε καλύτεροι από αυτούς και ότι αυτοί είναι ανάξιοι. Πληγώνοντάς τους στο τέλος πληγώνουμε τον εαυτό μας.

Το εγώ είναι το πιο δύσκολο μπλοκάρισμα για να το εξαλείψουμε. Ακόμη και οι rishis και οι οραματιστές που πέρασαν τη ζωή τους κάνοντας μετάνοιες (αγρυπνίες και νηστείες) βρήκαν ότι δε μπορούσαν να αφήσουν το Εγώ τους. Αν οι άνθρωποι που πέρασαν τη ζωή τους σε αφοσίωση προς το Θεό δε μπορούν να αφήσουν το εγώ τους, τότε πώς μπορεί ένας αρχάριος στον πνευματικό δρόμο να το κάνει; Ένας τρόπος για να εξαλείψουμε το εγώ είναι να ερχόμαστε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού μέσω του διαλογισμού. Κάθε φορά που διαλογιζόμαστε το εγώ γίνεται όλο και πιο μικρό. Γιατί; Καθώς έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας και του εσωτερικού Φωτός και Ήχου συνειδητοποιούμε περισσότερο το μεγαλείο του Θεού. Καθώς η ψυχή μας ταξιδεύει μέσα στις πνευματικές περιοχές εσωτερικά, συνειδητοποιούμε, ότι είμαστε ένα μέρος του Θεού και πως οτιδήποτε είμαστε ή έχουμε, όλα οφείλονται στον Κύριο. Αν μας έχει δοθεί ένα όμορφο σώμα, μια καλή διάνοια ή μια θέση ή πλούτος στη ζωή, όλα οφείλονται στις ευλογίες του Θεού. Αντί να είμαστε εγωιστές, αναπτύσσουμε μια στάση ευγνωμοσύνης. Αντί να είμαστε γεμάτοι από το μεγαλείο μας, γινόμαστε ευγνώμονες προς το Θεό.

Υπάρχει μια θαυμάσια ιστορία που απεικονίζει αυτό το θέμα. Υπήρχε ένας ευσεβής άνθρωπος που πέρασε τη ζωή του κάνοντας νηστείες και προσευχές στο Θεό. Κάθε μέρα γονάτιζε στο σκληρό έδαφος σε προσευχή προς τον Κύριο. Προσευχόταν τόσο επιμελώς που τα γόνατά του άρχισαν να πονάνε από αυτή τη στάση. Καθώς ζούσε μέσα στην έρημο η μόνη πηγή τροφής ήταν μια ροδιά. Κάθε μέρα το δέντρο έβγαζε ένα καρπό που ο άνθρωπος συνήθιζε να πίνει το χυμό του και να τρώει τον καρπό. Όταν η ζωή του ανθρώπου έφτασε στο τέλος της, τον πήραν μπροστά στο Θεό, για να κριθεί το τι θα γίνει με αυτόν στη μεταθανάτια ζωή.

Ο Κύριος του είπε, «Σε συγχωρώ σαν ένδειξη χάρης». Ο άνθρωπος έπαθε σοκ. Διερωτάτο γιατί ο Θεός τον συγχωρεί εφόσον αυτός πέρασε ολόκληρη τη ζωή του σε προσευχή προς τον Κύριο. Περίμενε ο Θεός να του αποδώσει μεγάλες τιμές

για την ευσέβεια και την ιερότητά του. Μήπως έγινε κάποιο λάθος; διερωτήθηκε.

Ο άνθρωπος τελικά είπε, «Ω Θεέ, αφιέρωσα ολόκληρη τη ζωή μου σε προσευχή προς Εσένα. Πώς γίνεται να πρέπει Εσύ να με συγχωρήσεις, όταν εγώ δεν έκανα καμιά αμαρτία;»

Ο Θεός είπε, «Θέλεις να σου δείξω τις αμαρτίες σου;»

Ο άνθρωπος δεν το πίστευε γιατί δε θυμότανε να έχει κάνει κάτι αμαρτωλό στη ζωή του.

«Ναι, θα ήθελα να μάθω πώς αμάρτησα».

Ο Θεός είπε, «Κάθε μέρα που περπατούσες για τον τόπο που έκανες τις προσευχές σου, πατούσες τόσα πολλά έντομα και τα σκότωνες». Καθώς μιλούσε ο Θεός, ο άνθρωπος άρχισε να τρέμει από φόβο ότι ο Θεός θα τον τιμωρούσε.

Εξακολουθώντας ο Θεός είπε, «Έζησες μέσα σε μια έρημο, ανίκανος να προμηθεύσεις στον εαυτό σου καμιά τροφή, όμως Εγώ έκανα να μεγαλώσει ένα δέντρο ροδιάς για να σου προμηθεύει τροφή και νερό και ποτέ δε Μου πρόσφερες καμιά ευγνωμοσύνη γι' αυτό».

Ο άνθρωπος συνειδητοποιώντας τα λάθη του ικέτευσε το Θεό για συγχώρηση. Ο Θεός απάντησε, «Τώρα καταλαβαίνεις ότι για όλες σου τις αμαρτίες σε συγχωρώ, σαν ένδειξη χάρης». Ο άνθρωπος συνειδητοποιώντας τα λάθη του έσκυψε και προσκύνησε με ευγνωμοσύνη τον Κύριο για το έλεος Του.

Αυτό το ανέκδοτο απεικονίζει πόσο λεπτοφυές είναι το εγώ. Παρά τη ζωή της φαινομενικής ευσέβειας και ευλάβειας, ο άνθρωπος έκανε ασυνείδητα λάθη. Το εγώ υψώνεται όταν νομίζουμε ότι είμαστε τέλειοι ή καλύτεροι απ' ό,τι είμαστε και δεν αναγνωρίζουμε με ταπεινοφροσύνη τις αδυναμίες μας. Δεν συνειδητοποιούμε ότι παρόλα μας τα λάθη, ο Θεός είναι ελεήμονας και μας προμηθεύει με αυτό που χρειαζόμαστε είτε το αξίζουμε είτε όχι.

Μπορούμε να ξεπεράσουμε το εγώ μας μέσω του διαλογισμού και να γίνουμε όλο και περισσότερο αυτόπτες μάρτυρες του μεγαλείου του Θεού. Μπορούμε επίσης να μικρύνουμε το εγώ μας έχοντας ευγνωμοσύνη προς το Θεό γι' αυτά που παίρνουμε. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός είναι ο Δότης και

εμείς είμαστε ον δέκτες, τότε δε θα υπερηφανευόμαστε για τις καλές μας ιδιότητες. Θα δεχόμαστε τα καλά που έχουμε σα δώρα του Θεού. Μ' αυτή την ταπεινοφροσύνη θα αρχίσουμε επίσης να βλέπουμε το καλό μέσα στους άλλους. Θα συγχωρούμε περισσότερο και θα παραδεχόμαστε τους άλλους και θα συγχωρούμε τα λάθη τους, γιατί θα βλέπουμε ότι κι εμείς επίσης έχουμε λάθη. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να εξαλείψουμε το μπλοκάρισμα του εγώ και να ξαναγυρίσουμε στη φυσική κατάσταση της ταπεινοφροσύνης που χαρακτηρίζει την ψυχή μας·



Η Ενδοσκόπηση σαν Εργαλείο για να Δούμε τον Εαυτό μας

Άσκηση

Αφιερώνοντας χρόνο καθημερινά για ενδοσκόπηση των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών μας, μπορούμε να δούμε πού βρισκόμαστε. Θα βρούμε ποιες κηλίδες καταστρέφουν το πρόσωπό μας και μπορούμε τότε να κάνουμε βήματα για να τις βγάλουμε. Αν δούμε ότι έχουμε αδυναμίες σε μερικούς τομείς, μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας για να τις ξεπεράσουμε. Το να γίνουμε συνειδητοί για τα μπλοκαρίσματά μας είναι το πρώτο βήμα. Μετά μπορούμε να κάνουμε βήματα για να είμαστε ενήμεροι των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών μας και να προσπαθούμε να τα ελέγχουμε. Σιγά και σταθερά θα μπορέσουμε να βγάλουμε κάθε μπλοκάρισμα ένα ένα. Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να κάνουμε πιο γρήγορη τη διαδικασία, ερχόμενοι σε επαφή με την πηγή όλης της καλοσύνης. Η δύναμη του Φωτός και του Ήχου του Θεού που καθαρίζει, μας βοηθά να εξαλείψουμε τις αρνητικές ιδιότητες. Με

αυτό τον τρόπο η ψυχή μας μπορεί να λάμψει με όλη της την ομορφιά, το φως και την αγάπη.

Βρίσκοντας Χρόνο για τον Εαυτό μας **14**



Αν κάποιος μας έλεγε ότι κάπου στο πίσω μέρος της αυλής μας, βαθιά μέσα στο έδαφος, βρίσκεται θαμμένος ένας θησαυρός που αξίζει εκατομμύρια δολάρια, τι θα κάναμε; Πού θα βρισκόμασταν κάθε ελεύθερη στιγμή μας; Πιθανώς θα βρισκόμασταν έξω εκεί στην πίσω αυλή μας, σκάβοντας μανιωδώς μέχρι να βρούμε το δοχείο με το χρυσό. Πώς θα μπορούσαμε να συγκεντρωθούμε σε τίποτα άλλο γνωρίζοντας ότι ζούμε πάνω από ένα χρυσορυχείο; Όμως, αυτή η κατάσταση δεν είναι μακριά από αυτό που πραγματικά συμβαίνει στον καθένα μας. Έχουμε ένα θαμμένο θησαυρό μέσα μας που περιέχει πλούτη τα οποία μας πληρούν πολύ περισσότερο από το να έχουμε εκατομμύρια δολλάρια. Έχουμε έναν τρόπο να συνδεθούμε με το Δημιουργό μας, που περιμένει να τον βρούμε μέσα μας, όμως εμείς περνάμε τη ζωή μας ξεχνώντας τελείως την απεριόριστη δυνητικότητά μας.

Η ευτυχία που νομίζουμε ότι μπορούμε να αποκτήσουμε μέσω του εξωτερικού πλούτου είναι απατηλή. Ο λόγος που θέλουμε χρήματα είναι για να αγοράσουμε πράγματα, νομίζοντας ότι αυτά τα αντικείμενα θα μας δώσουν ευτυχία. Όμως κοιτάξτε τα πλούσια κράτη του κόσμου. Είναι οι κάτοικοί τους ευτυχισμένοι; Αν ήταν, γιατί τόσοι πολλοί άνθρωποι πνίγουν τη θλίψη τους στα ναρκωτικά, στο οινόπνευμα ή σε καταστροφικές διασκεδάσεις ή βρίσκονται ξαπλωμένοι στο κρεβάτι των θεραπευτών; Μερικοί από τους ανθρώπους που έχουν χρήματα και μπορούν να αγοράσουν τα πάντα, και επιπλέον φήμη

και δύναμη, είναι συχνά τόσο δυστυχισμένοι που μπορεί ακόμα να τελειώσουν τραγικά τη ζωή τους παίρνοντας μεγάλες δόσεις ναρκωτικών και οινοπνευματωδών. Φαινομενικά, τα χρήματα, η φήμη και η θέση δεν προσφέρουν στους ανθρώπους την ευτυχία που υπόσχονται. Η ικανοποίηση που ψάχνουμε να βρούμε είναι εφικτή από μια πηγή που δεν είναι καμωμένη από ύλη. Η ευτυχία που ψάχνουμε να βρούμε είναι μέσα μας, στο επίπεδο της ψυχής. Η μακαριότητα, η απεριόριστη γνώση, η δύναμη, η αφοβία, η ευτυχία και η ειρήνη είναι τα πλούτη της ψυχής. Αν μπορούμε να σκάψουμε στο σωστό τόπο, θα είναι όλα δικά μας.



Βρείτε Χρόνο να Σκάψετε

Αν γνωρίζαμε ότι υπάρχει πλούτος θαμμένος στο πίσω μέρος της αυλής μας δε θα είχαμε κανένα πρόβλημα για να βρούμε χρόνο να σκάψουμε. Θα κλέβαμε κάθε ελεύθερη στιγμή μας για να πάρουμε το φτυάρι και να ψάξουμε. Αν μπορούσαμε να εφαρμόσουμε το ίδιο σχέδιο κατεπείγουσας ανάγκης και υποχρέωσης να βρούμε την ψυχή μας, θα βρίσκαμε τα πλούτη μέσα μας.

Δυστυχώς, τι κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι; Περνούν μερικά λεπτά εδώ και εκεί, συχνά με κενά ημερών, εβδομάδων ή μηνών, ψάχνοντας για τους πνευματικούς θησαυρούς. Το να περιμένουμε επιτυχία με τόσο λίγη προσπάθεια, είναι σα να περιμένουμε να πάρουμε ένα ιατρικό δίπλωμα πηγαίνοντας στην τάξη ή μελετώντας μόνο λίγα λεπτά κάθε μερικές εβδομάδες. Το να αφιερώνουμε μόνο λίγα λεπτά περιστασιακά στην πνευματική επιδίωξη, θα μας πάει στο στόχο μας, αλλά μπορεί να πάρει μερικούς αιώνες. Ο χρόνος φεύγει κάθε στιγμή. Με κάθε κίνηση του λεπτοδείχτη του ρολογιού, η ζωή μας γίνετε όλο και πιο μικρή. Κάθε στιγμή είναι πολύτιμη. Αν επιθυμούμε να ανακαλύψουμε τα πλούτη της ψυχής, χρειάζεται να κάνουμε την καλύτερη χρήση του χρόνου μας.

Όταν επιδιώκουμε κάτι που πραγματικά θέλουμε, το να

βρούμε χρόνο δεν είναι δύσκολο. Όταν είμαστε αφιερωμένοι στο στόχο μας, βλέπουμε ότι παραμένουμε με την προσοχή εστιασμένη στο έργο μέχρι να τελειώσει. Δύσκολα μπορούμε να απομακρυνθούμε από την εργασία που θα μας πάει στον αγαπητό μας στόχο. Είναι όταν νιώθουμε ότι πρέπει να αναγκάσουμε τον εαυτό μας να κάνει κάτι που πρέπει να ανησυχούμε για το αν θα βρούμε χρόνο. Το να βρούμε χρόνο να σκάψουμε είναι πρόβλημα μόνο όταν δεν έχουμε αφιερωθεί στην αναζήτηση. Τότε πρέπει να πειθαρχήσουμε τον εαυτό μας να αφιερώνουμε χρόνο σε οποιοδήποτε έργο θέλουμε να επιτύχουμε. Είναι πολύ πιο εύκολο αν έχουμε μια δυνατή επιθυμία και λαχτάρα για το στόχο.

Παρόμοια, αν έχουμε μια επιθυμία που μας κατακλύζει για να βρούμε την ψυχή μας και να ενωθούμε με το Δημιουργό, το να βρούμε χρόνο δεν είναι πρόβλημα. Θα είμαστε τόσο απασχολημένοι στην εσωτερική μας αναζήτηση που θα έχουμε χάσει τον εαυτό μας στην επιδίωξή του.



Φτάνοντας στο Στόχο μας

Ποιά είναι τα οφέλη τού να ανακαλύψουμε την ψυχή μας; Μερικοί άνθρωποι θέλουν να βρουν μακαριότητα και ευτυχία. Άλλοι θέλουν τη γνώση για το τι βρίσκεται πέρα από αυτό τον κόσμο. Για μερικούς, το να νικήσουν το φόβο του θανάτου είναι ο κύριος παράγοντας. Για άλλους, είναι η ενδυνάμωση που τους οδηγεί.

Ας μη χάνουμε πολύτιμο χρόνο. Πόσοι από μας δεν γνωρίζουμε κάποιον που έφυγε ξαφνικά από τη ζωή αναπάντεχα; Μπορεί να ήταν ένα παιδί ή ένας έφηβος που πέθανε, μπορεί να ήταν κάποιος αγαπημένος. Μπορεί να ήταν κάποιος που να ήταν πολύ υγιής. Όταν δεν το περιμένουμε καθόλου, μπορεί κάποιος που αγαπάμε να πεθάνει. Δε γνωρίζουμε πότε θα έρθει η σειρά μας. Ακόμη και αν δεν είναι ο θάνατος που μας παίρνει, μερικές φορές μπορεί να μας προσβάλλει μια αρρώστια. Μερικές ασθένειες μάς εξασθενούν τόσο που δεν μπορούμε πια να εκτελέσουμε τις κανονικές λειτουργίες της ζωής.

Είναι επιτακτικό το να επωφεληθούμε από το χρόνο που έχουμε όταν είμαστε καλά, υγιής και σε δράση. Ποιος ξέρει τι θα συμβεί;

Ένα ανέκδοτο από τη ζωή του Kabir Sahib απεικονίζει αυτό το θέμα. Ενώ επισκεπτόταν το Μπενάρες, ο Kabir Sahib περνούσε καθημερινά από έναν άνθρωπο, που πάντοτε καθόταν μέσα στον κήπο του. Μια μέρα, ο Kabir Sahib του είπε, «Καλέ μου Κύριε, αντί απλά να κάθεσαι μέσα στον κήπο σου μη κάνοντας τίποτα, γιατί δεν κάθεσαι σε διαλογισμό για να κάνεις πνευματική πρόοδο;»

Ο άνθρωπος απάντησε, «Έχω μια οικογένεια. Τα παιδιά μου είναι νέα και δεν μπορώ να βρώ τώρα αρκετό χρόνο για πνευματικές ασκήσεις. Αλλά θα ασκηθώ πνευματικά όταν τα παιδιά θα μεγαλώσουν».

Χρόνια αργότερα, μετά που τα παιδιά είχαν μεγαλώσει, ο Kabir Sahib συνάντησε ξανά τον ίδιο άνθρωπο. «Τώρα που τα παιδιά σου είναι μεγαλύτερα, βρίσκεις χρόνο για διαλογισμό;»

Αυτή τη φορά ο άνθρωπος απάντησε, «Τώρα είμαι στη διαδικασία τού να παντρέψω τα παιδιά μου έτσι ώστε να μπορούν να ζουν ανεξάρτητα. Μόλις θα έχουν όλα παντρευτεί, θα αρχίσω τις πνευματικές μου ασκήσεις».

Πέρασαν λίγα χρόνια και ο Kabir Sahib συνάντησε ξανά τον άνθρωπο. Αυτός ξαναρώτησε για την πνευματική ζωή του ανθρώπου, «Τώρα που τα παιδιά σου έχουν παντρευτεί, έχεις χρόνο για διαλογισμό;»

«Τα παιδιά μου έχουν εγγόνια και εγώ παρακολουθώ την ανατροφή τους, να μορφωθούν και μετά να παντρευτούν».

Πέρασαν μερικά χρόνια και ο Kabir Sahib επέστρεψε και βρήκε ότι ο άνθρωπος είχε πεθάνει. Ο Kabir Sahib κούνησε το κεφάλι του και είπε, «Ο φτωχός άνθρωπος πέρασε ολόκληρη τη ζωή τού σκεπτόμενος ότι θα βρει χρόνο για διαλογισμό και πέθανε χωρίς να αφιερώσει καθόλου χρόνο για να ανακαλύψει την ψυχή του. Ο νους του τον οδήγησε σε τέτοια βαθιά προσκόλληση σ’ αυτό τον κόσμο, που δεν αφιέρωσε καθόλου χρόνο για τους δικούς του διαλογισμούς».

Δεν θέλουμε να τελειώσουμε σαν τον άνθρωπο που ήταν

πάντοτε πολύ απασχολημένος για να ψάξει να βρει το Θεό, μέχρι που ήταν πολύ αργά. Αν παίρναμε ένα κύκλο και τον χωρίζαμε σε τρία μέρη και γράφαμε σε κάθε κομμάτι: «φυσικοί στόχοι», «διανοητικοί στόχου) και «πνευματικοί στόχοι» τι θα είχαμε σε κάθε έναν από αυτούς τους τομείς; Και οι τρεις είναι σημαντικοί. Μερικοί άνθρωποι νομίζουν ότι όταν επιδιώκουν πνευματικούς στόχους, πρέπει να εγκαταλείψουν όλα τα άλλα. Αυτό είναι εκείνο που ο Sant Darshan Singh Ji ονόμασε «αρνητικό μυστικισμό». Η πνευματικότητα μπορεί να είναι ένα μονοπάτι «θετικού μυστικισμού», όπως το ονόμασε ο Sant Darshan Singh Ji. Αυτό σημαίνει, ότι ενώ ακολουθούμε τους πνευματικούς μας στόχους, εξακολουθούμε να φροντίζουμε και για τους άλλους δύο τομείς της ζωής μας, τη φυσική μας ύπαρξη και τη διανοητική μας ζωή. Χρειάζεται πρώτα να βάλλουμε προτεραιότητες. Μπορούμε να ζούμε μια ισορροπημένη ζωή και να ακολουθούμε τη φυσική, τη νοητική και την πνευματική μας επιδίωξη.

Πάρτε, για παράδειγμα, το να αποταμιεύσουμε χρήματα στην τράπεζα. Αυτό που γενικά συμβαίνει είναι ότι θέλουμε να αποταμιεύσουμε, αλλά τελειώνουμε κάνοντάς το την τελευταία μας προτεραιότητα. Πληρώνουμε πρώτα όλους μας τους λογαριασμούς, μετά κοιτάζουμε τον κατάλογο από τις ανάγκες και τα θέλω μας, σκεπτόμενοι πώς θα αποταμιεύσουμε ό,τι έχει μείνει. Αλλά με λύπη βλέπουμε ότι ποτέ δεν έχει περισέψει τίποτα. Περνάει η μια εβδομάδα μετά την άλλη και ούτε μια δεκάρα δε μπαίνει στο λογαριασμό που βάζουμε το περίσσευμα. Είναι το ίδιο με αυτό που μας συμβαίνει και στον πνευματικό μας στόχο. Λέμε στον εαυτό μας ότι θα διαλογιστούμε μετά που όλα τα άλλα καθήκοντα και μικροδουλειές του σπιτιού θα έχουν γίνει. Τι συμβαίνει; Έρχεται η νύχτα, μας καταλαμβάνει ο ύπνος και έτσι περνάει μια ακόμη μέρα χωρίς να διαλογιστούμε.

Τι μας λένε να κάνουμε οι οικονομικοί προγραμματιστές αν θέλουμε να εξοικονομήσουμε χρήματα; Μας λένε να κάνουμε μια απευθείας κατάθεση στο λογαριασμό ταμιευτηρίου μας μόλις έρθει το τσεκ της πληρωμής. Αυτοί βάζουν το πο-

σό που θέλουμε να εξοικονομήσουμε πάνω πάνω στον κατάλογο σα να ήταν ένας άλλος λογαριασμός που έπρεπε να πληρωθεί. Μ' αυτό τον τρόπο, αναγκάζουμε τον εαυτό μας να εξοικονομήσει. Χρειάζεται να κάνουμε μια παρόμοια προσέγγιση αν έχουμε δυσκολία για να βρούμε χρόνο για διαλογισμό. Χρειάζεται να βάλουμε το χρόνο του διαλογισμού μας πάνω πάνω στον κατάλογο. Θα έπρεπε να είναι η πρώτη μας προτεραιότητα, γιατί αν δεν είναι, πιθανόν να μη μπει καθόλου στον κατάλογο των προτεραιοτήτων μας.



Χρόνος για Διαλογισμό

Για να βρούμε την ψυχή μας χρειάζεται να αφιερώνουμε χρόνο καθημερινά για διαλογισμό. Μερικές γραφές αναφέρουν την ιδέα του ενός δεκάτου. Μπορούμε να δίνουμε το ένα δέκατο της ημέρας μας για την ψυχή μας.

Άσκηση

Κάνετε ένα πρόγραμμα του χρόνου σας όπου έχετε καθορίσει κάποιο χρόνο για διαλογισμό. Ο χρόνος μπορεί να αποτελείται από, τουλάχιστον, μία συνεδρία ή αρκετές συνεδρίες. Το κλειδί είναι να θεωρούμε αυτό τον χρόνο ιερό. Έχουμε είκοσι μια ή είκοσι δύο ώρες να αφιερώσουμε στους άλλους τομείς της ζωής μας. Σίγουρα μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να έχει κάποιο χρόνο κάθε μέρα για πνευματικές ασκήσεις. Δε θα έπρεπε να αφήνουμε τίποτα άλλο να παρεμβαίνει στον ιερό αυτό χρόνο μας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που εργάζονται για να κερδίσουν αυτά που έχουν ανάγκη για να ζήσουν αντιμετωπίζουν

στενότητα χρόνου. Η εβδομάδα των σαράντα ωρών σημαίνει ότι πέντε μέρες την εβδομάδα, πρέπει να σηκωθούμε στις πέντε ή έξι το πρωί, να ξοδέψουμε μια ώρα για να ετοιμαστούμε για τη δουλειά μας, να πάμε με τη συγκοινωνία στη δουλειά μας και να περάσουμε οκτώ ώρες δουλεύοντας συν μια ώρα που έχουμε για φαγητό. Μετά είναι η ώρα που επιστρέφουμε στο σπίτι με τη συγκοινωνία στην ώρα αιχμής της κυκλοφορίας και περνάμε μια ώρα στο σπίτι χαλαρώνοντας και παίρνοντας το δείπνο μας. Έτσι, δεκατρείς ώρες της ημέρας μας έχουν ήδη καταναλωθεί με τη δουλειά μας. Αν κοιμόμαστε έξι ώρες τη νύχτα αυτό μας αφήνει πέντε ελεύθερες ώρες την ημέρα, πέντε μέρες την εβδομάδα. Πού είναι αυτές οι πέντε ώρες; Συνήθως πέφτουν το απόγευμα μεταξύ της ώρας που γυρνάμε στο σπίτι από τη δουλειά και της ώρας που πάμε στο κρεβάτι. Έχουμε πολλές επιλογές για να βρούμε μια δυο ώρες την ημέρα να διαλογιστούμε. Μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο το πρωί όταν ξυπνάμε. Μπορεί να πρέπει να ξυπνήσουμε πιο νωρίς, αλλά έτσι είμαστε σίγουροι ότι έχουμε ήδη αφιερώσει μια ώρα στο διαλογισμό πριν να αρχίσει η μέρα. Η άλλη ώρα θα πρέπει να είναι το βράδυ. Ο διαλογισμός είναι ένας καλός τρόπος για να χαλαρώσουμε μετά τη δουλειά. Μπορεί κανείς να θέλει να διαλογιστεί για μια ώρα πριν το δείπνο. Μερικοί προτιμούν να διαλογιστούν μια ώρα πριν να κοιμηθούν. Άλλοι απολαμβάνουν την ησυχία στο μέσο της νύχτας ή τις μικρές ώρες του πρωινού, όταν όλοι οι άλλοι κοιμούνται. Για εκείνους που εργάζονται σε βραδινή ή νυχτερινή βάρδια, το πρόγραμμα μπορεί να αντιστραφεί. Μετά, τα Σαββατοκύριακα ή τις αργίες, μπορούμε εύκολα να βρούμε δύο ή δυόμιση ώρες την ημέρα για να κάνουμε διαλογισμό.

Το να συνηθίσουμε σε ένα πρόγραμμα μπορεί να είναι δύσκολο. Οποτεδήποτε προσπαθούμε να αναπτύξουμε μια καινούρια συνήθεια, ο νους αντιδρά στην αρχή. Αλλά, όπως είναι με την εξάσκηση σε οποιονδήποτε τομέα, μετά από συνεχή άσκηση, η ροπή του νου να σχηματίζει συνήθειες μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελος μας. Ο νους θα συνηθίσει τόσο πολύ να διαλογίζεται κάποια στιγμή, που πραγματικά θα

 νιώθει ανήσυχος αν παραλείψουμε αυτή την ώρα. Χρειάζεται
να είμαστε υπομονετικοί αλλά σταθεροί. Μιας και έχουμε βάλει ένα πρόγραμμα, πρέπει να είμαστε δυνατοί να το τηρήσουμε. Τελικά, η συνήθεια θα γίνει δεύτερη φύση και θα ανακαλύψουμε ότι το να βρίσκουμε χρόνο για διαλογισμό θα είναι εύκολο και φυσικό.



Χάνοντας Χρόνο Εξοικονομούμε Χρόνο

Αυτό που ίσως νομίζουμε ότι είναι χάσιμο χρόνου, μακροπρόθεσμα, μπορεί να μας εξοικονομήσει χρόνο. Πώς; Θα νιώσουμε τα οφέλη του διαλογισμού σε άλλους τομείς της ζωής μας. Ο διαλογισμός μπορεί να αυξήσει το βαθμό της χαλάρωσης τόσο, που να χρειαζόμαστε λιγότερο ύπνο. Όσο λιγότερο ύπνο έχουμε ανάγκη, τόσο περισσότερο χρόνο έχουμε στη διάθεσή μας. Ο διαλογισμός αυξάνει επίσης την αυτοσυγκέντρωσή μας. Αυτό σημαίνει ότι στις εργασίες που απαιτείται αυτοσυγκέντρωση για παράδειγμα, η δουλειά μας ή οι σπουδές μας-μπορούμε να εργαστούμε πιο αποδοτικά και πιο παραγωγικά. Μπορεί να βρούμε ότι πραγματικά ξοδεύουμε λιγότερο χρόνο εργαζόμενοι ή μελετώντας, γιατί μπορούμε να τελειώσουμε εργασίες σε πολύ λιγότερο χρονικό διάστημα. Έτσι, μπορούμε πραγματικά να έχουμε περισσότερο ελεύθερο χρόνο τον οποίο πριν διαθέταμε στη μελέτη ή στην εργασία μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε με τον επιπλέον ελεύθερο χρόνο; Αν τον χρησιμοποιήσουμε για να διαλογιστούμε, θα είναι σα να έχουμε ένα επίδομα «τοις μετρητοίς» στην τράπεζα. Μπορούμε να αυξήσουμε την πρόοδό μας. Μπορούμε να συνεχίσουμε να χρειαζόμαστε λιγότερο ύπνο και μπορούμε να γίνουμε ακόμη περισσότερο αποδοτικοί. Αν ρίξουμε μια ματιά στη ζωή εκείνων που αφιέρωσαν πολύ χρόνο σε διαλογισμό, είναι συχνά εκπληκτικό το μέγεθος της εργασίας που παρήγαγαν. Υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν τη δουλειά πολλών άλλων στην εργασία τους με λίγη προσπάθεια ή είναι τόσο παραγωγικοί στη δουλειά τους, που απορεί κανείς πώς βρίσκουν

χρόνο να τα κάνουν όλα αυτά. Ο Sant Darshan Singh συνήθιζε να λέει, «Αν χρειάζεσαι να σου κάνουν μια δουλειά, σε ποιόν θα έπρεπε να πας; Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι θα έπρεπε να πάνε σ' αυτόν που δεν έχει τίποτα να κάνει. Στην πραγματικότητα, θα έπρεπε να πας στον πιο πολυάσχολο άνθρωπο. Ο πιο πολυάσχολος άνθρωπος μπορεί πάντα να βρει χρόνο για να κάνει μια δουλειά». Η παρακάτω αφήγηση από τη ζωή του Sant Kirpal Singh, που τη διηγείται μέσα σε μια αυτοβιογραφική αφήγηση, δίνει ένα παράδειγμα για το πώς κάποιος που διαλογίζεται μπορεί να βρει χρόνο για πολλές εργασίες στη ζωή και να τις κάνει καλά όλες τους:

> *Στην αρχή, ρώτησα το Διδάσκαλό μου (Hazur Baba Sawan Singh) πόσο χρόνο θα έπρεπε να αφιερώνω στις πνευματικές ασκήσεις. Ο Hazur ήξερε πολύ καλά ότι ήμουν ένας κυβερνητικός (δημόσιος) υπάλληλος. Έπρεπε να διαθέτω οκτώ ώρες στην υπηρεσία μου και ήμουν επίσης ένας οικογενειάρχης με σύζυγο, την Krishna Wanti και το γιο μου Darshan. Γνωρίζοντας όλα αυτά, είπε, «Να αφιερώνεις το ελάχιστο πέντε με έξι ώρες την ημέρα στο διαλογισμό και όσο περισσότερο μπορείς τόσο το καλύτερο». Λοιπόν τι έκανα; Το πρωί συνήθιζα να κάθομαι από τις τρεις ή τέσσερεις η ώρα μέχρι τις εννιά. Όφειλα. Δεν υπήρχε θέμα αν μπορούσα να το κάνω. Μετά έπαιρνα το φαγητό μου στις εννέα και είκοσι επειδή έπρεπε να φύγω για το γραφείο και να είμαι εκεί στις δέκα η ώρα. Ακόμη και ο πιο πολυάσχολος άνθρωπος μπορεί να βρει χρόνο.*
> *Όπου υπάρχει θέληση, υπάρχει και τρόπος.*

Αν δούμε τη ζωή των ανθρώπων που μεγαλούργησαν σε οποιονδήποτε τομέα, βλέπουμε ότι έκαναν το στόχο προτεραιότητά τους. Είτε στον τομέα των σπορ, της τέχνης, της διασκέδασης, του ακαδημαϊκού χώρου ή της επιχείρησης, οι επιτυχημένοι άνθρωποι αφιερώνουν όλοι τακτικά χρόνο για να

πραγματοποιήσουν τους στόχους τους. Είναι το ίδιο και στον πνευματικό τομέα. Αν και μείς εργαστούμε γι' αυτό, αν αφιερώνουμε τακτικά χρόνο, κάνουμε το διαλογισμό ένα μέρος της ζωής μας, και εμείς επίσης μπορούμε να έχουμε επιτυχία. Η αφθονία των πνευματικών δώρων μπορεί να εγχυθεί μέσα μας, εμπλουτίζοντας όλους τους τομείς της ζωής μας.

Κοιτάζοντας Εσωτερικά και Εξωτερικά Ταυτόχρονα 15



Μιας και ανοίξουμε την πόρτα εισόδου προς την ψυχή, μπορούμε να μάθουμε να ισορροπούμε τη ζωή μας στον εσωτερικό και στον εξωτερικό κόσμο. Το να εξερευνήσουμε την ψυχή μας ενώ εκπληρώνουμε το σκοπό μας στον εξωτερικό κόσμο είναι μια τέχνη που μπορούμε να τη μάθουμε.

Πνευματικότητα σημαίνει αγάπη στην πράξη. Αυτό σημαίνει να απολαμβάνουμε τα πνευματικά μας πλούτη και να τα μοιραζόμαστε με όλους όσους συναντάμε. Μπορούμε να μάθουμε να ισορροπούμε τις πνευματικές μας ασκήσεις με τις εγκόσμιες υπευθυνότητές μας, απολαμβάνοντας τους καρπούς μέσα μας και μοιραζόμενοι τα δώρα μας με την ανθρωπότητα.

 Κοιτάζοντας Εσωτερικά

Κοιτάζοντας εσωτερικά σημαίνει, ότι είμαστε σε μια κατάσταση εσωτερικής πνευματικής μακαριότητας. Είμαστε συνειδητοί για τη συνδετικότητα της ψυχής μας με το Θεό και με όλη τη ζωή. Έχουμε δυναμώσει από την αφοβία που έρχεται λόγω της ταύτισης με την ψυχή μας. Ζούμε μέσα στη γνώση ότι είμαστε αθάνατοι. Ακριβώς όπως ένας υπολογιστής είναι συνδεμένος με το σκληρό δίσκο και μπορούμε να λάβουμε τα δεδομένα στοιχεία από αυτόν, είμαστε συνδεμένοι και λαβαίνουμε ένα συνεχές ρεύμα από την πηγή όλης της σοφίας, της

αγάπης χωρίς όρους και της μακαριότητας. Αφιερώνουμε ειδικό χρόνο για διαλογισμό κάθε μέρα, αλλά ακόμη και όταν δεν είμαστε σε διαλογισμό, είμαστε συντονισμένοι με την ψυχή μας. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς είμαστε στην εργασία μας, η μακαριότητα ξεχύνεται μέσα από μάς, η γνώση είναι εφικτή σε μάς, η αφοβία και η δύναμη μάς υποβαστάζουν και είμαστε ενδυναμωμένοι να δράσουμε πάνω στη βάση των πνευματικών αξιών. Το ρεύμα μάς υποβαστάζει από μέσα μας όλη την ώρα, εμπλουτίζοντας κάθε στιγμή της ζωής μας.



Απεριόριστη Σοφία

Κοιτάζοντας εσωτερικά, πηγαίνουμε στην πηγή της σοφίας από όπου προέρχεται όλη η εξωτερική γνώση. Μπορεί να νομίζουμε για τη σοφία ότι είναι η κατάσταση που φτάνει κάποιος που έχει το ανώτατο δίπλωμα ή κάποιος που έχει περάσει μέσα από πολλές εμπειρίες της ζωής, αλλά αυτές δεν είναι παρά μια σταγόνα νερού μέσα στον ωκεανό της αιώνιας σοφίας. Αν παίρναμε όλα τα βιβλία που έχουν ποτέ γραφτεί μέσα σ’ αυτό τον κόσμο και τα βάζαμε μαζί μέσα σε μια βιβλιοθήκη δε θα αποτελούσαν παρά το πρώτο αναγνωστικό ενός παιδιού μπροστά στην αιώνια σοφία.

Η παρακάτω ιστορία απεικονίζει τη διαφορά μεταξύ της εγκόσμιας γνώσης και της αιώνιας σοφίας. Αυτό το συμβάν έγινε όταν ο μεγάλος λόγιος Jalaluddin Rumi συνάντησε το Διδάσκαλό του, τον Σούφι άγιο Shamas-i-Tabrez. Μια μέρα, καθώς ο Rumi καθόταν στην άκρη μιας ρηχής δεξαμενής μελετώντας κάποια σπάνια χειρόγραφα, τον πλησίασε ο Shamas-i-Tabrez. Βλέποντας ότι ο Rumi, ο μεγάλος καθηγητής, ήταν χαμένος μέσα στη μελέτη, ο Tabrez έδειξε το χειρόγραφο και ρώτησε, «Τι είναι αυτό;» Κοιτάζοντας πάνω προς τον ατημέλητο επισκέπτη, ο Rumi απάντησε, «Είναι μια γνώση που είναι πέρα από την αντίληψη των αγράμματων». Ο Tabrez πήρε το χειρόγραφο και το πέταξε μέσα στο νερό. Ο καθηγητής

φώναξε σοκαρισμένος, «Άξεστε δερβίση! Τι έκανες; Με την απερίσκεπτη πράξη σου, ο κόσμος έχει χάσει ένα θησαυροφυλάκιο γνώσης». Ο Tabrez έφτασε με το χέρι του τον πάτο της δεξαμενής και έβγαλε το χειρόγραφο, στεγνό και άθικτο. Ο Rumi αναφώνησε με κατάπληξη, «Τι είναι αυτό;» Ο Tabrez χαμογέλασε και είπε, «Είναι μια γνώση γεννημένη από την έκσταση, που είναι πέρα από την αντίληψη των μορφωμένων».

Η αντίληψη του νου μας είναι περιορισμένη, αλλά η αντίληψη της ψυχής είναι απεριόριστη. Όταν κοιτάζουμε εσωτερικά, μπορούμε να φτάσουμε την κατάσταση της πανσυνειδητότητας στην οποία και εμείς επίσης μπορούμε να γνωρίζουμε τα πάντα που υπάρχουν να γίνουν γνωστά και μπορούμε να τραφούμε από μέσα μας με τη γνώση που είναι γεννημένη από την έκσταση.



Αθανασία

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να πάμε πέρα από την πόρτα του θανάτου, για να συναντήσουμε τη μακαριότητα και την ομορφιά που μας περιμένουν στο Υπερπέραν. Ο θάνατος δεν κρατά πια το σπαθί του φόβου πάνω από το κεφάλι μας, γιατί σ’ αυτό το ίδιο το διάστημα της ζωής μας μπορούμε να δούμε τον τόπο που θα πάμε μετά που το σώμα μας θα αφήσει την τελευταία του πνοή. Μπορούμε τελικά να καταλάβουμε την αληθινή έννοια του ψαλμού 23, «Και εν κοιλάδι σκιάς θανάτου εάν περπατήσω, δεν θέλω φοβηθή κακόν διότι συ είσαι μετ’ εμού».

Οι άγιοι που είδαν πέρα από αυτό τον κόσμο έχουν κάνει δηλώσεις της άποψης τους για το θάνατο. Δεν είναι κάτι για να το φοβόμαστε, λένε, αλλά κάτι που να το αγκαλιάζουμε. Ο Kabir Sahib έχει πει, «Ο θάνατος τον οποίον οι άλλοι άνθρωποι φοβούνται είναι μια πηγή ευτυχίας για μένα. Είναι μόνο με το θάνατο που φτάνω στην αιώνια μακαριότητα».

Η Αγία Τερέζα της Άβιλα έχει πει για το θάνατο, «Δεν πεθαίνω. Μπαίνω στη ζωή». Για τα φωτισμένα όντα, η ζωή όπως

τη γνωρίζουμε πάνω στη γη είναι ύπνος. Θάνατος και είσοδος στο βασίλειο του Θεού είναι αφύπνιση». Ο Απόστολος Παύλος είπε, «Ω θάνατε, πού είναι το κεντρί σου; Ω τάφε, πού είναι η νίκη σου;»

Μπορούμε να δούμε τον τόπο που έχει ετοιμαστεί για μας πέρα από την πύλη της ζωής. Έχοντας κοιτάξει εσωτερικά για να τον δούμε, η αθανασία δεν είναι πια για μας πίστη αλλά πεποίθηση.



Αφοβία

Κοιτάζοντας εσωτερικά μπορούμε να αποκτήσουμε αφοβία. Πίσω από πολλούς φόβους είναι ο φόβος της απώλειας, του πόνου και του θανάτου. Έχοντας δει μέσα μας ότι δεν υπάρχει θάνατος, τι έχει απομείνει να φοβόμαστε; Τι έχουμε να φοβηθούμε όταν συνειδητοποιούμε τη σύνδεση της ψυχής μας με το Θεό; Εκείνα τα πράγματα που είναι τα πιο πολύτιμα για μάς, μάς προξενούν τον περισσότερο πόνο όταν τα χάσουμε. Ο Sant Kirpal Singh συνήθιζε να λέει, «Αν χάσουμε τα χρήματά μας δεν έχουμε χάσει τίποτα. Αν χάσουμε την υγεία μας έχουμε χάσει κάτι. Αλλά αν χάσουμε το χαρακτήρα μας, χάσαμε τα πάντα». Μας μετράνε στο Υπερπέραν από την ευγένεια του χαρακτήρα μας και τις ηθικές μας αρετές. Τα χρήματα δεν χρειάζονται εκεί, η υγεία είναι περιττή γιατί δεν έχουμε φυσικό σώμα εκεί. Μόνον ο χαρακτήρας μετράει στο Υπερπέραν.

Η ψυχή στην κατάστασή της, της ενότητας με τον Κύριο, δεν φοβάται τίποτα. Αυτή φοβάται μόνον την άγνοια αυτής της ενότητας. Στην πραγματικότητα, η αμαρτία είναι απλά άγνοια της αλήθειας. Αμαρτία σημαίνει το να μην είμαστε ενήμεροι για το Θεό και τους νόμους της αλήθειας και της αγάπης που κυβερνούν όλα τα σύμπαντα. Είναι μια απλή διατύπωση; αρετή είναι ό,τι μας φέρνει πιο κοντά στο Θεό, αμαρτία ή κακό είναι ό,τι μας απομακρύνει από το Θεό. Αν περπατάμε στο μονοπάτι της ευθύτητας, τηρώντας τους νόμους της μη

βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης και αφιερώνουμε χρόνο στις πνευματικές μας ασκήσεις του διαλογισμού, τότε δεν έχουμε τίποτα να φοβηθούμε μέσα σ’ αυτό τον κόσμο ή στο Υπερπέραν.



Αγάπη Χωρίς Όρους

Όταν κοιτάζουμε εσωτερικά, κοιτάζουμε μέσα στα μάτια της αγάπης χωρίς όρους. Ο Θεός είναι αγάπη και η ψυχή, καθώς είναι της ίδιας ουσίας με το Θεού, είναι αγάπη. Οι δύο γίνονται ένα και το αποτέλεσμα είναι αιώνια μακαριότητα. Αυτή είναι η πιο θεία από τις ενώσεις, ο πιο θείος γάμος. Η γαμήλια μακαριότητα αυτής της γης δεν είναι παρά μια μικρή γεύση της θαυμάσιας μακαριότητας από την ένωση με τον Κύριο. Ο Tulsi Sahib έχει πει:

Έχω βρει διαρκή πληρότητα
Γιατί έχω νυμφευτεί τον αθάνατο Κύριο

Αυτή είναι μια ένωση που υπερβαίνει το χρόνο και το διάστημα. Δεν έχει αρχή, δεν έχει τέλος, αλλά ρέει ακατάπαυστα. Σε μια τέτοια κατάσταση, λουζόμαστε μέσα σ’ αυτή την αγάπη χωρίς όρους μέσα μας, όλη την ώρα.



Συνδετικότητα

Όταν δεν γνωρίζουμε την αληθινή κατάσταση της ψυχής, μπορεί να νιώθουμε αποσυνδεμένοι και μόνοι. Αλλά όταν ενδυναμώσουμε την ψυχή μας, δεν είμαστε ποτέ μόνοι. Είμαστε πάντοτε ενήμεροι της συνδετικότητας μας με το Θεό και με όλη τη δημιουργία. Συνειδητοποιούμε ότι έχουμε έναν αιώνιο φίλο στο πλευρό μας όλη την ώρα. Όταν βλέπουμε το ίδιο Φως που είναι μέσα στην ψυχή μας μέσα σε όλες τις άλλες ψυχές, νιώθουμε τη συνδετικότητα με όλες τις μορφές ζωής. Με έναν

τέτοιο δεσμό ενότητας, συνειδητοποιούμε ότι όλα τα όντα είναι μέλη της οικογένειάς μας και η ζωή γίνεται μια χαρούμενη επανένωση με τον καθένα που συναντάμε. Η χαρά των οικογενειακών συγκεντρώσεων επεκτείνεται σε ολόκληρη την ανθρωπότητα. Όταν ταξιδεύουμε σε οποιαδήποτε χώρα του κόσμου, νιώθουμε σα στο σπίτι μας. Δεν έχει σημασία σε ποιόν καθόμαστε δίπλα όταν τρώμε, νιώθουμε ότι δειπνούμε με την οικογένειά μας. Η αγάπη διαπερνά όλες μας τις διαπραγματεύσεις, γιατί είμαστε μεταξύ της παγκόσμιας οικογένειάς μας και των φίλων μας.

Όπως έγραψε ο Sant Darshan Singh Ji:

Άλλοι μπορεί να εγκαταλείπουν την οικογένεια
και τους συγγενείς τους,
Αλλά εγώ έκανα ακόμη και τους ξένους δικούς μου.

Ταξιδεύοντας εσωτερικά, μπορούμε να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση και να θεωρούμε όλη τη δημιουργία οικογένειά μας και όλους τους τόπους σπίτι μας.



Μακαριότητα

Ατέλειωτη μακαριότητα είναι δική μας όταν κοιτάζουμε εσωτερικά. Με τι μοιάζει αυτή η κατάσταση; Ο μεγάλος Σούφι άγιος Shamas-i-Tabrez μας έχει δώσει μια ιδέα αυτής της κατάστασης:

> *Σας παρακαλώ μη με ρωτάτε για την εσωτερική κατάσταση του είναι μου. Οι αισθήσεις μου, η διάνοια και η ψυχή μου είναι μεθυσμένες και έφτασαν σε μια διαρκή μακαριότητα μέθης. Οι ρίζες αυτών των δέντρων πίνουν το μυστικό κρασί της αγάπης. Έχε υπομονή, γιατί μια μέρα και συ επίσης θα ξυπνήσεις μέσα σ' αυτή την κατάσταση της μέθης. Μέσα στο νου υπάρχει ένα φεστιβάλ μέθης. Νιώσε την επίδραση του κρασιού της θείας αγάπης, τόσο που ακόμη και οι τοίχοι και η πόρτα να είναι μεθυσμένοι.*

Όταν είμαστε ερωτευμένοι με μια γήινη αγαπημένη, ολόκληρος ο κόσμος παίρνει το χρώμα της αγάπης. Βλέπουμε τα πράγματα ρόδινα και μακάρια. Παρόμοια, όταν είμαστε σε μια κατάσταση μακαριότητας από μέσα μας, χρωματίζεται ο κόσμος με μακαριότητα. Τότε βλέπουμε έκσταση οπουδήποτε κοιτάξουμε.



Κοιτάζοντας Εξωτερικά

Ενώ χρειάζεται να εσωστραφούμε για να βρούμε το Θεό δε χρειάζεται να εσωστραφούμε όταν διαπραγματευόμαστε με τους ανθρώπους γύρω μας. Το να κοιτάζουμε εξωτερικά σημαίνει, ότι μπορούμε να είμαστε υψηλά συντονισμένοι και ταυτόχρονα ενήμεροι για το τι συμβαίνει στο εξωτερικό μας περιβάλλον. Μπορούμε να τοποθετήσουμε την προσοχή μας όπου διαλέξουμε. Η ενημερότητά μας για τις ανάγκες των άλλων, η αυτοσυγκέντρωσή μας, η ευαισθησία μας και η φιλευσπλαχνία μας αυξάνονται παράλληλα με την πνευματική μας ανάπτυξη. Όσο περισσότερο εσωστρεφόμαστε γινόμαστε ενήμεροι για τις ανάγκες των άλλων. Μια ένδειξη ότι έχουμε αναπτυχθεί πνευματικά είναι ότι είμαστε λιγότερο απορροφημένοι στον εαυτό μας και εγωιστές και περισσότερο απορροφημένοι στην ανθρωπότητα και ανιδιοτελείς. Όσο περισσότερο είμαστε συντονισμένοι με την ψυχή μέσα μας, τόσο μεγαλύτερη είναι η αγάπη μας, η φιλευσπλαχνία και η εξυπηρέτησή μας προς τους συνανθρώπους μας.



Κοιτάζοντας Εξωτερικά στον Τόπο Εργασίας Μας

Κάθε τομέας της εξωτερικής ζωής, μάς δίνει μια ευκαιρία να εξυπηρετήσουμε τους άλλους ανθρώπους. Ο τόπος της εργασίας είναι πλούσιος με τέτοιες καταστάσεις.

Πολλοί άνθρωποι σε θέσεις διοίκησης απορροφούνται μέσα στη δύναμή τους. Όμως η αληθινή δύναμη φέρνει μαζί της

υπευθυνότητα. Όσο πιο υψηλή είναι η θέση μας, τόσο περισσότερο χρειάζεται να παρέχουμε βοήθεια και εξυπηρέτηση σ' εκείνους που είναι σε χαμηλότερες θέσεις. Το παρακάτω είναι μια όμορφη ιστορία από τη ζωή του Sant Darshan Singh:

> *Πήρα πολλά σημαντικά μαθήματα από έναν από τους αξιωματικούς μου. Αυτός έλεγε πως η ιδιότητα της δύναμης είναι να προστατεύει. Μια χρορά όταν έγινε ένα λάθος από το προσωπικό που ήταν κάτω από κείνον, ένας από τους αναπληρωτές διευθυντές του ήθελε να απαλλάξει τον εαυτό του από την ευθύνη και είπε πως το λάθος δεν ανήκε στο δικό του τμήμα. Ο αξιωματικός απάντησε, «Αυτό το τμήμα είναι κάτω από τη δική μου διεύθυνση και του καθενός το λάθος είναι δικό μου λάθος. Ακόμη κι αν ο πιο άσημος εργάτης κάνει κάτι στραβό είναι δικό μου λάθος. Σφάλματα οπωσδήποτε θα συμβαίνουν πότε πότε σε οποιαδήποτε εργασία, αλλά σε όλη μου τη σταδιοδρομία προσπάθησα πάντοτε να δρω με την αρχή που είχα μάθει από αυτό τον αξιωματικό, «Η ιδιότητα της δύναμης είναι να προστατεύει». Θεωρούσα πως κάθε σφάλμα που γινόταν από τους υφισταμένους μου ήταν δικό μου σφάλμα. Πάντοτε έπαιρνα το φταίξιμο πάνω μου και έδινα εγώ τις εξηγήσεις. Επειδή οι προϊστάμενοί μου με εμπιστεύονταν, οι εξηγήσεις μου περνούσαν ατιμώρητες, ενώ ο υφιστάμενός μου θα είχε πάρει κάποια τιμωρία.*[1]



Κοιτάζοντας Εξωτερικά στον Πλανήτη Γη

Καθώς πραγματοποιούμε την ψυχή μας, γινόμαστε επίσης πιο ενήμεροι για τον πλανήτη γη και για το τι χρειάζεται για να τον συντηρήσουμε και να τον διατηρήσουμε. Μερικοί άνθρωποι γίνονται τόσο ευαίσθητοι που μπορούν να νιώσουν τον πό-

νο των κατώτερων πλασμάτων. Αυτοί συντονίζονται με τα ζώα και τα φυτά και αναπτύσσουν φιλευσπλαχνία και φροντίδα για τη θλιβερή τους κατάσταση.

Όταν ο Guru Har Rai, ο έβδομος Guru των Σικχ, ήταν ακόμη αγόρι, συνήθιζε να φορά ένα μακρύ κυμάτισμά χιτώνα. Μια μέρα, ξεκίνησε με το άλογό του για να επισκεφτεί το Διδάσκαλό του Guru Har Gobind. Όταν έφτασε στο σπίτι του Διδασκάλου του, τον είδε μέσα στον κήπο. Ανυπομονώντας να τον συναντήσει, ο Har Rai κατέβηκε από το άλογο και έτρεξε μέσα από τον κήπο για να δώσει τα σέβη του στο Διδάσκαλό του. Προτού να φτάσει στο Διδάσκαλό του, φύσηξε ξαφνικά μια αύρα μέσα στον κήπο, κάνοντας το μανδύα του Har Rai να πεταχτεί προς τα έξω και να σπάσει αρκετά λουλούδια. Ο Har Rai άκουσε τα κλωνάρια να σπάζουν και σταμάτησε. Είδε τη ζημιά που είχε προξενήσει στα φυτά ο μανδύας του και πόνεσε τόσο πολύ που κάθησε κάτω και άρχισε να κλαίει. Ένας άλλος μαθητής, παρατηρώντας τι συνέβη, είπε στον Guru Har Gobind το συμβάν. Ο Guru Har Gobind σηκώθηκε, πήγε κατευθείαν στον Har Rai και ρώτησε, «Γιατί κλαίς;» Ο Har Rai εξήγησε, «Τα καημένα τα λουλούδια πονάνε γιατί εγώ ήμουν απρόσεκτος». Ο Guru Har Gobind είχε επίσης ευαισθησία για τον πόνο των άλλων, συμπεριλαμβανομένων και των φυτών και κατάλαβε την απελπισία του Har Rai. Χάρηκε που είδε ότι ο μαθητής του είχε αυτό το βαθμό της ευαισθησίας. Ο Guru Har Gobind τότε τον συμβούλεψε, «Από τώρα και μπρος, μπορείς να φοράς αυτούς τους χιτώνες, αλλά για να είσαι σίγουρος να κρατάς την πουκαμίσα σου κοντά στο σώμα σου όταν περπατάς. Είναι καθήκον των υπηρετών του Θεού να φροντίζουν για όλες τις μορφές ζωής». Μετά από αυτό, ο Har Rai υπάκουσε στη συμβουλή και πάντοτε κρατούσε το μανδύα κοντά του, έτσι ώστε να μην πληγώσει κανένα φυτό, έντομο ή ζωντανό πλάσμα.

Ο Leonardo da Vinci ήταν χορτοφάγος. Είχε μεγάλη αγάπη για τα ζώα, ειδικά για τα πουλιά. Μελετούσε τα πουλιά όταν πετούσαν και από την παρατήρησή του σχεδίασε μια ιπτάμενη μηχανή, αιώνες πριν αυτό γίνει πραγματικότητα. Δεν ανε-

χόταν να βλέπει τη θέα των πουλιών που ήταν αιχμαλωτισμένα στο κλουβί. Οποτεδήποτε έβλεπε ένα πουλί στο κλουβί, το αγόραζε από τον ιδιοκτήτη του και μετά άφηνε το πουλί ελεύθερο.

Όταν βλέπουμε τον εξωτερικό κόσμο μέσω των ματιών της ψυχής μας, βλέπουμε το Φως του Θεού να λάμπει ακόμη και μέσα στα φυτά και τα ζώα και αρχίζουμε να ζούμε τη ζωή μας με τέτοιο τρόπο ώστε να προστατεύουμε όλα τα ζωντανά πλάσματα. Καθώς αναπτυσσόμαστε πνευματικά γινόμαστε όλο και πιο δεκτικοί στους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των ζώων και των φυτών. Έχουμε μεγαλύτερη φροντίδα και δίνουμε περισσότερο όταν διαπραγματευόμαστε με τους άλλους ανθρώπους και όλες τις μορφές ζωής.

 Κοιτάζοντας Εσωτερικά και Εξωτερικά Ταυτόχρονα

Όταν εξετάζουμε τη ζωή των αγίων και των μυστών, βλέπουμε ότι αφιέρωσαν τη ζωή τους για να βοηθήσουν τους άλλους. Αυτοί ήταν σαν τον κύκνο που ζει μέσα στο νερό, αλλά πετά με στεγνά φτερά. Ενώ όλη την ώρα είναι συντονισμένοι με το Δημιουργό, αυτοί εξακολουθούν να ζουν μεταξύ των άλλων, συμμετέχοντας πλήρως στη ζωή.

Ο χριστιανός μύστης, John Ruysbroeck, έχει πει ότι, «ο αληθινά εσωτερικός άνθρωπος θα έπρεπε να ρέει έξω προς όλους το ίδιο». Η Αγία Αικατερίνη της Γένοβας, που γεννήθηκε τον δέκατο πέμπτο αιώνα, είχε μια μυστικιστική εμπειρία, όπου μεταφέρθηκε σε μια κατάσταση αγνής και εξαγνιστικής αγάπης για το Θεό. Τη μυστικιστική αποκάλυψη ακολούθησε μια ζωή ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης προς τους άλλους. Άρχισε να εργάζεται για να βοηθά τους άρρωστους και τους φτωχούς. Στην ηλικία των τριάντα χρόνων, ίδρυσε το πρώτο νοσοκομείο στην πόλη Γένοβα. Τα επόμενα εικοσιδύο χρόνια έζησε σε μια κατάσταση συνεχούς συνειδητότητας έχοντας τη θεία παρουσία του Κυρίου, που τη γέμιζε με χαρά, αγάπη και μακαριότητα. Όμως, ενώ βρισκόταν σε συ-

νεχή έκσταση, συνέχιζε να διευθύνει το νοσοκομείο. Ήταν στην ώρα της και αποδοτική στα καθήκοντά της στο νοσοκομείο και ποτέ δεν άφησε την πνευματική της απορρόφηση να την εμποδίσει να εκπληρώσει τις εγκόσμιες υπευθυνότητές της. Όταν έπεσε πανώλη στη Γένοβα, σχημάτισε έναν όμιλο για να περιθάλψει τα θύματα. Σε μια συνομιλία με το Θεό, αυτή μια φορά είπε, «Συ με διέταξες να αγαπώ το γείτονά μου, όμως εγώ δε μπορώ να αγαπώ κανέναν άλλο από Σένα. Ο Θεός της είπε, «Αυτός που αγαπά Εμένα, αγαπά όλους που Εγώ αγαπώ». Έτσι έδειχνε την αγάπη της για το Θεό μέσω της αγάπης για τους συνανθρώπους της και για όλες τις μορφές ζωής, συμπεριλαμβανομένων των φυτών και των ζώων. Είχαν πει γι' αυτήν ότι, «Αν σκότωναν ένα ζώο ή αν έκοβαν ένα δέντρο, δεν μπορούσε να αντέξει να τα βλέπει να χάνουν τη ζωή που τους είχε δώσει ο Θεός».

Στα τέσσερα στάδια της φλογερής αγάπης, ο St. Richard of Victor περιγράφει τα στάδια του αρραβώνα, του γάμου, της συζυγικής ζωής και της καρποφορίας της ψυχής. Στο στάδιο του αρραβώνα η ψυχή διψά για το Θεό. Έχει ένα κυρίαρχο πάθος να έχει την εμπειρία της ανώτερης πραγματικότητας. Η ψυχή έρχεται σε επαφή με το πνεύμα του Θεού και λούζεται μέσα στη γλυκύτητα. Αυτό είναι το στάδιο της αφύπνισης της ψυχής. Στο δεύτερο στάδιο, η ψυχή φλέγεται από την επιθυμία για το Θεό και θεωρείται σα νύφη του Κυρίου. Η ψυχή ανέρχεται, βλέπει τον ήλιο της δικαιοσύνης και δίνει τους όρκους του γάμου με το Θεό. Στο τρίτο στάδιο η ψυχή ενώνεται με τον Κύριο. Η ψυχή είναι σε επικοινωνία με το Θεό, είναι πλήρως συγκεντρωμένη στο Θεό και παγιδευμένη μέσα στο Θείο Φως. Στο τέταρτο στάδιο φλογερής αγάπης, βλέπουμε το αποκορύφωμα της ζωής ενός αληθινού μύστη: να δίνει τον πνευματικό του πλούτο στην ανθρωπότητα. Η ένωση της ψυχής με τον Κύριο δεν είναι μια ένωση χωρίς παιδιά. Η ψυχή αναλαμβάνει τις υπευθυνότητες, τα καθήκοντα και τους πόνους του γονιού να φέρει παιδιά. Τα παιδιά εδώ αντιπροσωπεύονται από καλές και ευγενικές εργασίες μέσα στον κόσμο που εξυπηρετούν την ανθρωπότητα. Οι ενδυναμωμένες ψυχές

γίνονται κέντρα πνευματικής ενέργειας και είναι συνειδητοί συνεργάτες του θείου σχεδίου. Ζουν τη ζωή τους σκορπίζοντας πνευματική αγάπη σε όλους που συναντούν, εμπνέοντας και ανυψώνοντας τους άλλους με το παράδειγμά τους.

Και εμείς, επίσης, μπορούμε να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση. Αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό καθημερινά, μπορούμε να ανακαλύψουμε τη δύναμη της ψυχής μας, εμπλουτίζοντας τη ζωή μας με σοφία, αθανασία, αγάπη, αφοβία, συνδετικότητα και μακαριότητα.

Για τον Συγγραφέα

Ο **SANT RAJINDER SINGH** είναι ένας διεθνώς αναγνωρισμένος ειδήμονας δάσκαλος του διαλογισμού και ο επικεφαλής της Επιστήμης της Πνευματικότητας, που είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη θρησκευτικός οργανισμός, που προσφέρει ένα χώρο στους ανθρώπους για να μάθουν διαλογισμό, να έχουν την εμπειρία της προσωπικής μεταμόρφωσης και να βρουν την εσωτερική και την εξωτερική ειρήνη και την ανθρώπινη ενότητα.

Παρουσίασε τη γεμάτη δύναμη, αλλά απλή τεχνική του σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, με σεμινάρια, συνεδρίες διαλογισμού, τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές, περιοδικά και βιβλία. Η μέθοδός του για να κατορθώσουμε την εσωτερική και την εξωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού έχει αναγνωριστεί από πολιτικούς, θρησκευτικούς και πνευματικούς ηγέτες. Συγκάλεσε το 16ο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα της ανθρωπότητας στο Δελχί της Ινδίας. Ήταν πρόεδρος στο 7ο Παγκόσμιο Συνέδριο των Θρησκειών. Ήταν ο μεγαλύτερος παρουσιαστής στη Βουλή των Θρησκειών του Κόσμου που έγινε στο Σικάγο το 1993 και του Παγκόσμιου Συνεδρίου για τη Θρησκεία και την Ειρήνη που συγκαλέσθηκε στη Ρώμη και στη Riva del Garde στην Ιταλία το 1994 και διοργανώνει ετήσια διεθνή συνέδρια για την Ενότητα του Ανθρώπου και τον Παγκόσμιο Μυστικισμό. Στον εορτασμό της 50ης επετείου γενεθλίων των Ηνωμένων Εθνών που έγινε στον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Ιωάννου του Θείου, ο Rajinder Singh άνοιξε το πρόγραμμα βάζοντας χιλιάδες ανθρώπους σε διαλογισμό.

Έλαβε πολυάριθμα μετάλλια, τιμές και τιμητικά καλωσορίσματα από πολιτικές και θρησκευτικές κεφαλές σε όλο τον κόσμο.

Έγραψε πολλά βιβλία, συμπεριλαμβανομένων και των *Διαλογισμός και Ειρήνη* (Element Books), *Πνευματική Ενότητα και Ειρήνη, Οικολογία της Ψυχής, Εκπαίδευση για έναν Ειρηνικό Κόσμο,* και στα ιδνικά, *Πνευματικότητα στη Σύγχρονη Εποχή* και *Αληθινή Ευτυχία,* κασέτες ήχου και βιντεοκασέτες, καθώς και εκατοντάδες άρθρα που εκδόθηκαν σε έντυπα, εφημερίδες και επιστημονικά περιοδικά σε όλο τον κόσμο. Οι εκδόσεις του έχουν μεταφραστεί σε πενήντα γλώσσες. Έχει κάνει εκπομπές σε πολλά τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα σε όλο τον κόσμο.

Ο Rajinder Singh κάνει σεμινάρια διαλογισμού και δίνει δημόσιες *ομιλίες σε* όλη την Ευρώπη, τη Νότια Αμερική, τη Βόρεια Αμερική, την Αφρική, την Ασία και την Αυστραλία. Μπορεί κανείς να έρθει σε επαφή μαζί του στο Kirpal Ashram, Kirpal Marg, Vijay Nagar, Delhi, India 110009, Tel 91-11-7222244 ή 7223333, ή Fax 91-11-7214040 ή στο Science of Spirituality Center, 45 175 Naperville Rd. Naperville, IL. 60563. Tel (630) 955-1200 ή Fax (630) 955-1205.

Βιβλιογραφία

Κεφάλαιο 4: Αγάπη Χωρίς Όρους

1. *Mysticism.* Underhill, Evelyn. (New York: E. P. Dutton, 1911), p. 286
2. Ibid., p. 426

Κεφάλαιο 7: Μακαριότητα

1. *Streams of Nectar: Lives, Poetry, and Teachings of Saints and Mystics.* Singh. Darshan. (Naperville, Illinois: SK Publications, 1993), p. 185
2. *Mysticism.* Underhill, Evelyn. (New York: E. P. Dutton, 19911), p. 369-370
3. *The Spiritual Path: Anthology of the Writings of Kirpal Singh.* (Naperville, Illinois: SK Publications, 1994), p. 65
4. Ibid., 65
5. Ibid., 205
6. *The Varieties of Religious Experience.* James, William. (New York: Mentor Books, 1958), p. 314-315
7. *Streams of Nectar: Lives, Poetry, and Teachings of Saints and Mystics.* Singh, Darshan. (Naparville, Illinois: SK Publications, 1993), p. 151
8. Ibid., p. 152
9. *The Varieties of Religious Experience.* James, William. (New York: Mentor Books, 1958), p. 318

Κεφάλαιο 11: Διαλογισμός: Η πόρτα εισόδου προς την Ψυχή

1. *The Crown of Life.* Singh, Kirpal (Bowling Green, Virginia: SK Publications, 1985), p. 143
2. *The Jap Ji.* Singh, Kirpal (Bowling Green, Virginia: SK Publications, 1987), p. 27
3. Ibid., p. 27

Κεφάλαιο 15: Κοιτάζοντας Εσωτερικά και Εξωτερικά Ταυτόχρονα

1. *Love Has Only a Beginning: Autobiography of Darshan Singh.* Singh, Darshan. (Naperville, Illinois: SK Publications, 1996), pp. 93-94



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el



Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948): Έκανε τη Surat Shabd Yoga, που ήταν εφικτή για λίγους, να γίνει προσιτή σε όλη την ανθρωπότητα. Προφήτεψε ένα μεγάλο πνευματικό ξύπνημα.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974): Παρουσίασε τα διδάγματα των Διδασκάλων σαν μια τέλεια επιστήμη. Με τρεις περιοδείες σε όλο τον κόσμο και βιβλία που καλύπτουν ολόκληρο τον τομέα της πνευματικότητας, έφερε το μήνυμα της ελπίδας σε κάθε γωνιά της γης. Το 1974, όταν άρχισε το πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, είπε πως η χρυσή εποχή της πνευματικότητας έχει ανατείλει.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989): Στη δεκαπεντάχρονη αποστολή του, εγκαθίδρυσε τη Sawan Kirpal Ruhani Mission - Επιστήμη της Πνευματικότητας με 50 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες και βιβλία που έχουν εξηγηθεί σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες. Ήταν ένας φημισμένος μύστης ποιητής και πήρε δύο Βραβεία της Ουρδικής Ακαδημίας για τα ποιήματά του.

Εξήγησε την πνευματικότητα σαν ένα μονοπάτι «θετικού μυστικισμού», στο οποίο επιδιώκοντας κανείς τον πνευματικό του στόχο, ενώ εκτελεί τις εγκόσμιός του υπευθυνότητες, συμβάλλει θετικά στην κοινωνία του και γενικά στον κόσμο. Προτού να αφήσει το γήινο επίπεδο, στις 30 Μαΐου **1989,** ο Sant Darshan Singh Ji εμπιστεύθηκε την πνευματική του εργασία στον Sant Rajinder Singh Ji.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj (1946-): Συγκάλεσε το Πρώτο Διεθνές Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και το Πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Μυστικισμό, τα οποία συνεχίζει να κάνει κάθε χρόνο. Έλαβε πολλές τιμές και επαίνους για την εργασία του για την επίτευξη της εσωτερικής και εξωτερικής ειρήνης μέσω του διαλογισμού.

«Η Ψυχή είναι μια πηγή απεριόριστης σοφίας, αγάπης και
δύναμης, όμως εμείς δεν γνωρίζουμε τίποτα για τους
θησαυρούς της, όταν της επιτρέψουμε να την εξουσιάσει
ο νους, οι αισθήσεις και το φυσικό σώμα...
Αλλά η ενδυναμωμένη Ψυχή είναι η αληθινή μας φύση
και είναι καιρός να την αποκαταστήσουμε, έτσι ώστε
τα δώρα της να πλουτίσουν τη ζωή μας.»

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

Το βιβλίο αυτό είναι ένας πρακτικός οδηγός
Διαλογισμού με συγκεκριμένες, απλές ασκήσεις
που βοηθούν τον ενδιαφερόμενο να βαδίσει
με ασφάλεια στο μονοπάτι του Διαλογισμού και
να οδηγηθεί σταδιακά στην εσωτερική ειρήνη
και την προσωπική πληρότητα.